

Receitas e Sabores da Terra



A organização deste livro faz parte do cumprimento de meta vinculada ao projeto de número 17.349, intitulado Segurança alimentar e nutricional como estratégia para geração de renda para mulheres e agricultores familiares no estado de Goiás, resultado do apoio da Fundação Banco do Brasil à Associação Estadual dos Pequenos Agricultores do Estado de Goiás (AEPAGO).

Coordenação e Articulação:

Sandra A. Alves

Técnica do Projeto:

Maria Eduarda S. Rodrigues

Concepção e Organização:

Jossier Boleão – PPGACV/UFG - AEPAGO

Produção:

Associação Estadual dos Pequenos Agricultores do Estado de Goiás (AEPAGO)

Jéssica da Silva Brito – Presidenta da AEPAGO

Consultoria Técnica (nutricionistas):

Ariandeny Silva de Sousa Furtado

Jeancarlos Rodrigues de Oliveira

Marcos Vinicius Alves dos Santos

Projeto Gráfico e Diagramação:

Victor Germano

Goiânia, setembro de 2021

Sumário

Apresentação	6
O que nos alimenta	7
Cozinhas coletivas: mulheres camponesas e a construção da autonomia	8
RECEITAS SALGADAS	12
Frango caipira	14
Receita de Broa de mandioca	16
Receita Biscoito de queijo	18
Receita Biscoito de goma	20
Receita de Bolo de milho verde	22
Receita de pão caseiro	24
Receita de Sufê de chuchu	26
Receita Broa de sal com ervas	26
Receita de pão de queijo	28
Receita Biscoito de queijo escaldado	28
Receita Biscoito de queijo	30
Receita de Peta da Vó	30
Receita de Biscoito de quebrador	32
Receita Biscoito de Queijo	32
Receita de pão de queijo	34
Receita Abobrinha à milanesa	34
Receita de Bolo de chuchu	36
Receita de Torta de Galinha	36
Receita de empadão de frango	38
Receita de frango com laranja	38
RECEITAS DOCES	40
Receita Torta de banana nanica	42
Receita Nhoque gaúcho	44
Receita Bolo de cenoura especial	46
Receita Mané pelado	48
Receita Bolo de laranja	50
Receita Bolachinha tradicional	52
Receita Docinho de mamão	52

Receita de Enroladinho de queijo	54
Receita de Doce de leite para comer de colher	54
Receita Bolo de trigo simples	56
Receita de Rosca	56
Receita Bolo de Cenoura fácil	58
Receita Rosca caseira	58
Receita Bolacha caseira	60
Receita Nhoque doce	60
Receita Broa de fubá, coco e queijo	62
Receita de Bolo de arroz	62
Receita de Biscoito Enroladinho	64
Receita de bolachinha de maisena	64
Receita de biscoito de polvilho doce assado	66
Receita de Pão caseiro	66
Bolo de Mandioca de Liquidificador	68
Receita de Puba	68
Receita de Bolo de Fubá	70
Receita de Bolo de Puba	70
Receita de Bolo de Arroz	72
Receita de Pão Caseiro de Liquidificador	72
Receita de Biscoito de Polvilho Frito	74
Receita de Biscoito Vento de Trigo	74
Receita Bolo de Abóbora	76
Receita Bolo de Milharina	76
Receita de Bolo Fofó	78
Receita de bolo de Mandioca	78
Receita de bolo majestoso	80
Receita de Bolo da Roça	80
Receita de Bolo de arroz de forma	82
Receita de Bolo de Fubá com Goiabada	82
Receita de Bolo de Coco simples	84

**Mulheres camponesas: uma referência para a alimentação saudável
"do campo a cidade"**

86

REFERÊNCIAS

90

AGRADECIMENTOS

91

Apresentação

6

Olá. Este é um material preparado com muitos gostos, cheiros e entusiasmos. Pensamos em sua construção à medida em que planejamos os sonhos; e são muitos sonhos unidos em cada página, em cada receita contida nas próximas páginas. Nós sabemos que somos mais fortes como um grande organismo vivo onde cada um tem seu papel importante no movimento, sem deixar se perder nossos próprios movimentos... ou sonhos.

Por sorte, muitas vezes, conseguimos unir sonhos e desejos parecidos e de alguma forma vamos combinando a caminhada. Este material é a união dos sonhos de pessoas construindo um caminhar coletivo. Sejam aquelas que desejam construir uma maneira de implantar cozinhas coletivas para as camponesas desenvolverem estratégias de geração de renda e, ao mesmo tempo, ajudar a população a ter uma alimentação mais saudável; sejam por profissionais comprometidos com outros olhares para a nutrição e a base da alimentação, ao produzirem e compartilharem saberes entre os seus e entre as comunidades camponesas, além de impulsionarem mecanismos de comercialização.

Então, nessa construção coletiva preparada com carinho e em várias etapas temos o reforço daquilo que nos alimenta envolvendo a mística do cultivo e a necessidade da valorização da biodiversidade e do trabalho no campo. Há as cozinhas e o percurso de sua organização com a boniteza e também as dificuldades das mulheres camponesas. Logo em seguida, a gente pode conferir um pouquinho das receitas escolhidas por estas camponesas que estão preparando para fazer concretos os seus sonhos de renda e melhores condições. Cada uma das receitas foi preparada pelas mulheres participantes do projeto de implantação de cozinhas coletivas. Por fim, temos a importante contribuição de três nutricionistas, em que prepararam um texto reflexivo ao mesmo tempo um manual sobre a alimentação.

Você é convidada e convidado a ver, ler, sentir este material. Esperamos que goste e especialmente, sinta-se à vontade para preparar as receitas e quem sabe, em alguma oportunidade tomar um cafezinho conosco!

O que nos alimenta

Nós, camponeses e camponesas acreditamos na força do solo vivo e fértil que faz germinar e brotar as sementes de nosso alimento. Nossa crença é no potencial transformador do alimento que consumimos, por isso trabalhamos diariamente para preservar, conservar e multiplicar as sementes crioulas – a base para a produção de uma comida que nos faça bem!

Nossa tarefa é a produção de alimentos agroecológicos como fonte de cuidado das pessoas e da natureza, pois o que é bom para o ambiente é bom para gente e se é bom para nós temos, então, a certeza de que podemos garantir a saúde de quem amamos gerando a sustentabilidade e construindo soberania alimentar.

O gesto de envolvido na produção dos alimentos é um intenso processo de cuidado. Nem sempre cuidar é livre de trabalho árduo, mas o fruto do trabalho difícil de camponeses e camponesas de todos os lugares do Brasil é a certeza de que outras tantas pessoas se beneficiarão com cada gota de suor derramada no solo.

O preparo do alimento é também um ritual sublime onde se deposita boas intenções. Desde o preparo da terra até a escolha do cardápio do dia, é tudo movido pelo sentimento de bem-querer e de prolongamento da vida, por meio da energia suficiente para continuar. Tudo que envolve nos alimentar gira em torno de estar atendo aos sinais da natureza, de nós e de tudo que nos cerca.

O que nos alimenta é a vontade de uma colheita farta após um difícil labutar na terra. Mas também nos alimenta as condições necessárias para que tenhamos uma colheita de fartura. A agricultura camponesa é a responsável por 70% da produção de alimentos e dos 17 milhões de brasileiros empregados no campo, mais de 87% trabalham em pequenas propriedades. Isso mostra que somos importantes. Muito mais importantes do que é mostrado. Nosso trabalho para a alimentação carece de incentivos, de políticas públicas e de valorização.

O que nos alimenta é saber que temos a resposta em nosso trabalho para acabar com a fome de tantas brasileiras e tantos brasileiros, basta que tenhamos condições estruturais e o latifúndio repartido para mais pessoas removem do chão o pão em abundância para a vida plena e com dignidade.

Cozinhas coletivas: mulheres camponesas e a construção da autonomia

Sandra A. Alves, Mariene P. de Souza, Rosilene, Tábata N. Rosa e Marivalda A. dos Santos

As Mulheres têm responsabilidades na esfera doméstica quanto na esfera produtiva e reprodutiva. Essas responsabilidades nas diversas esferas é um aspecto da desigualdade entre homens e mulheres, já que seu trabalho na maioria das vezes não é reconhecido e nem remunerado.

Podemos afirmar que a não remuneração do trabalho das mulheres na produção é decorrente das relações desiguais de gênero calcadas na divisão sexual do trabalho. As relações de gênero na agricultura camponesa são determinadas a partir do papel desempenhado pelas mulheres camponesas, onde elas estão inseridas na esfera privada, da reprodução; e os homens fazem parte da esfera pública e social.

Assim, dá-se a impressão que as mulheres são apenas donas de casa, mas isso não é verdade. Essa realidade é muito forte no campo, pois em sua maioria, os homens têm pouquíssimo compromisso com o trabalho reprodutivo, como a arrumação da casa, a comida, cuidado com os filhos, com os idosos, lavar as roupas... Esses são trabalhos que geralmente cabem exclusivamente às mulheres. E ainda, elas possuem o trabalho fora de casa, seja dos cuidados com os pequenos animais, com o quintal e a "ajuda" ao marido, seja na roça, seja com os animais.

Apesar de realizarem diversos e intensos trabalhos, as mulheres camponesas não possuem uma renda "delas" para que possam comprar "o que quiserem", seja para elas, seja para a família. Nesse sentido, a busca da "autonomia econômica" das mulheres camponesas se torna uma questão fundamental, seja para melhorar as condições econômicas dela e da família, seja para modificar a relação de subordinação social em que vivem, já que seu trabalho, ajuda ao marido "não gera renda nem para ela".

A partir dessa realidade e da demanda das mulheres camponesas organizadas no Movimento Camponês Popular – MCP, queremos apresentar a história dos grupos de mulheres de 5 municípios do estado de Goiás que construíram com apoio da AEPAGO e da Fundação Banco do Brasil cozinhas coletivas como alternativa de trabalho e renda para além da agricultura. A partir de então, elas se de-

safiaram a produzir quitandas, panificados, doces, geleias, bolos e muitos outros alimentos para serem comercializados, seja através das políticas públicas como PNAE, seja no mercado local ou para a vizinhança.

A primeira cozinha organizada foi no ano de 2010, em Catalão/GO. No início das atividades, as mulheres encontraram várias dificuldades. O grupo de 12 mulheres iniciaram as atividades em suas casas, pois não havia um espaço adequado para a produção coletiva. Mais tarde, devido à necessidade de regulamentação para a produção exigida pela vigilância sanitária, o grupo buscou um local para produzir de forma coletiva. Como não tinham equipamentos e nem recursos para comprar, cada uma trouxe os equipamentos que usavam em casa. Não eram os melhores, nem industriais, mas era o que havia e que até então, era possível para o grupo. Juntaram seus fornos, vasilhas, masseiras, freezers e começaram a produzir coletivamente para o PNAE. O primeiro projeto foi contratado com a prefeitura de Catalão por meio do PNAE, em 2012.

Após um longo trabalho do Movimento, de incentivo, busca de recursos e estruturas, de várias tentativas, acertos e de erros, as mulheres de outros municípios perceberam que o trabalho coletivo era possível, que traria resultados positivos a elas, seja econômico, seja a motivação e a alegria de estar com outras companheiras e ter seu trabalho reconhecido e valorizado.

Assim, foram organizadas mais três cozinhas coletivas: uma em Jaraguá, outra em Crixás e mais uma em Divinópolis de Goiás. Cada grupo de acordo com a sua realidade, com seus desafios e com muita vontade e garra vêm construindo sua cozinha, buscando formas de se inserirem no mercado, de melhorarem suas vidas e construir novas perspectivas.

O grupo de Mulheres de Jaraguá escolheu o nome Sabores da Roça. Iniciou sua organização em novembro de 2020 e conta com 10 mulheres atualmente. A cozinha está em fase final de implementação na Vila Aparecida (distrito rural de Jaraguá). A intenção do grupo é iniciar os trabalhos até outubro desse ano, com a produção de panificados, doces, geleias, quitandas, conservas, etc. Essa cozinha é uma grande conquista para esse grupo de mulheres, pois elas terão seu próprio trabalho, conseguirão garantir sua renda através da comercialização direta da produção em feiras, e também aos visitantes que passarem pelo povoado na Trilha de Cora – uma rota turística.

O grupo de mulheres de Divinópolis de Goiás, com o nome Sabores do Cerrado, iniciou sua organização em setembro de 2020 com 15 mulheres atualmente. Elas conseguiram o local com a prefeitura na Comunidade Vazante, distrito rural de Divinópolis de Goiás. Com a cozinha, elas esperam realizar o sonho de ter sua

própria renda de forma coletiva, além de fortalecer os laços entre si e sua identidade de mulher camponesa capaz de vencer os desafios e dificuldades de mulher de casa e do campo. A cozinha irá lhes permitir construir um novo saber coletivo, trocar experiências e sonhos. 10

O grupo de mulheres Sabores da Terra, de Crixás tem atualmente 15 mulheres. Iniciou sua organização em agosto de 2020 com alguns desafios, pois a organização da cozinha é uma experiência nova. No entanto, as mulheres do grupo Sabores da Terra têm muita força de vontade e um desejo enorme de construir uma experiência.

O grupo de mulheres de Catalão já vem se organizando para produzir as quitandas e panificados há 11 anos. O grupo tem conseguido produzir em uma cozinha alugada, mas muito pequena, que não comporta a ampliação do grupo e nem a ampliação da produção. Mesmo nessas condições, o grupo, já chegou a fornecer mais de três toneladas de alimentos, entre quitandas, hortaliças e doces por semana, para a merenda escolar do município de Catalão.

Dona Aucélia, moradora da Comunidade São Domingos, em Catalão e uma companheira que esteve desde o início da organização dessa cozinha, mas que hoje, devido à idade avançada, não está mais no trabalho cotidiano relata como foi sua experiência: "É bom demais ter o dinheirinho da gente. Com o meu lucro comprei um gadinho. Já viajei para comemorar meu aniversário, coisa que nunca tinha feito na minha vida, nunca tinha pegado um dinheiro assim na borrachinha".

Por fim, importante enfatizar a importância do apoio da Fundação Banco do Brasil na implementação das cozinhas coletivas e no fortalecimento da organização das mulheres do campo. São sonhos sendo possíveis de serem sonhados e de serem realizados. É renda para as mulheres, é construção de sua autonomia, de sua liberdade.



Receitas
salgadas



Colaboraram:

Natalina Alves, de Catalão – Goiás

Rebeka Caetano, de Catalão - Goiás

Lazara Alves, de Catalão – Goiás

Nilma Mendes, de Catalão – Goiás

José Melchior, de Ipameri – Goiás

Rosilene de Oliveira Arruda, de Jaraguá – Goiás

Leonice Andre C. da Silva, de Jaraguá – Goiás

Cleia Siqueira C. da Silva, de Jaraguá – Goiás

Natália Firmino Cunha, Divinópolis – Goiás

Ilmária José Lima Silva, Divinópolis – Goiás

Sidenilde Batista de Souza, Divinópolis – Goiás

Rosália da Costa Alvarenga, de Crixás - Goiás

Denise Soares de Faria, Crixás – Goiás

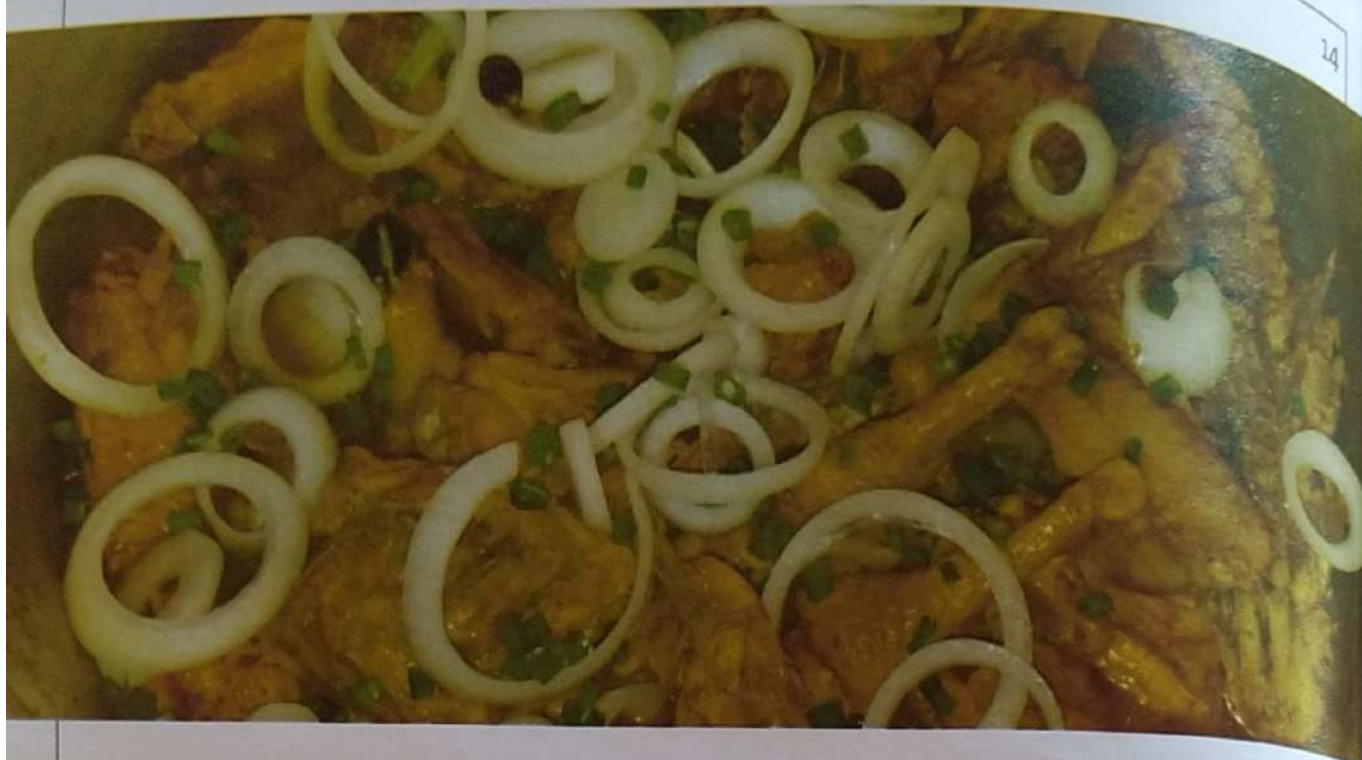
Irani da Penha de Almeida, Crixás – Goiás

Cleia

Paula Alice

Adriana Moraes

Zélia Ferreira



Frango caipira

Natalina Alves, de Catalão – Goiás

Ingredientes

1 Frango caipira
1 cabeça de Alho
Meio copo de Óleo
2 cabeças de Cebola
1 colher de Açafrão
1 litro de Água
Sal agosto
Pimenta de cheiro agosto
Cheiro verde

Modo de preparo

Aqueça o óleo acrescente e o alho. Espere fritar, logo em seguida coloque o açafrão e o frango. Acrescente sal e pimenta a gosto. Refogue bem colocando água aos poucos para refogar.

Depois de bem refogado acrescente o restante de água e deixe cozinhar em fogo brando. Ao perceber que a carne está macia e começando a soltar do osso, retire a panela do fogo, acrescente a cebola picada em rodela e o cheiro verde.

A cebola e o cheiro Verde não podem cozinhar e por isso devem ser acrescentados na panela já fora do fogo.



Receita de Broa de mandioca

Natalina Alves, de Catalão – Goiás

Ingredientes

1 prato de Massa de mandioca ralada

1 prato até o vinco de Óleo

8 Ovos

Sal para temperar

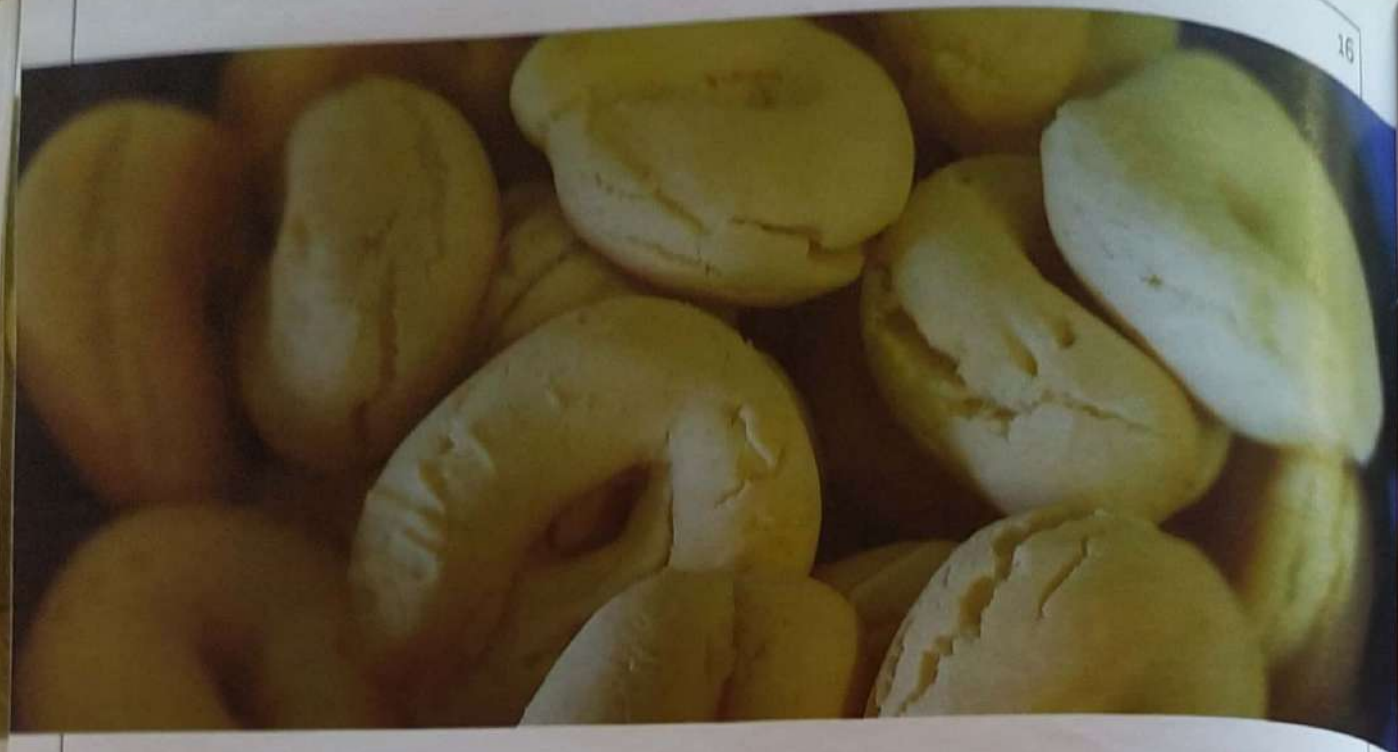
1 prato de Queijo

2 colheres de Fermento

Fubá - até o ponto

Modo de preparo

Cozinhar a massa de mandioca ralada com óleo, deixar esfriar e acrescentar o leite e sovar até a massa ficar lisa. Misturar os ovos, o queijo, o fermento e acrescentar o fubá até o ponto para fazer as bolinhas com o auxílio de uma xícara ou cabacinha. Assar até dourar.



Receita Biscoito de queijo

Lazara Alves, de Catalão – Goiás

Ingredientes

- 1 kg de Polvilho
- 1 kg de Queijo
- Meio copo de Óleo
- 4 Ovos
- 2 colheres de Margarina

Modo de preparo

Juntar os ingredientes, misturar e amassar. Ao ir amassando acrescenta leite.



Receita Biscoito de goma

José Melchior, de Ipameri – Goiás

Ingredientes

1 kg de Polvilho
2 copos americanos de Óleo
1 copo americano de Água
1 colher de chá de Sal
8 ou 9 Ovos

Modo de preparo

Em uma panela coloque o óleo, água e o sal. Coloque para ferver e escale o polvilho. Deixe esfriar a massa e vai amassando com os ovos até o ponto de "escrever", se a massa tiver dura demais acrescente mais ovos.



Receita de Bolo de milho verde

Natália Firmino Cunha, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

- 1 lata de milho verde
- 1 copo de óleo
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de fubá de milho
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 pitada de sal
- 1 copo de queijo ralado
- 1 colher de pó Royal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por último acrescente o pó Royal. Unte uma forma de sua preferência, asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos.



Receita de pão caseiro

Denise Soares de Faria, Crixás – Goiás

Ingredientes

3 copos de água morna

3 ovos

2 fermentos de pão

1 fio de óleo

8 colheres de óleo

1 colher de chá de sal

1 kg de farinha de trigo

Modo de preparo

Em uma bacia coloca o sal, o açúcar, os ovos, mexa bem. Acrescente a água morna, o fermento, o fio de óleo e a farinha de trigo aos poucos, amasse até amassa sair das mãos. Deixe descansar a massa por 30 minutos. Depois em uma assadeira faça bolinhas do seu gosto e coloque nas assadeiras, novamente deixe descansar por alguns minutos até a massa crescer. Asse em temperatura de 180° graus, por 25 a 30 minutos. Rendimento de 30 a 40 pães

Receita de Sufê de chuchu

Rebeka Caetano, de Catalão - Goiás

Ingredientes

3 Chuchus
3 colheres de Farinha de trigo
1 colher de Manteiga caseira
4 colheres de Queijo curado
4 Ovos – só as claras
Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar o chuchu e depois de frio bater no liquidificador com a farinha, o queijo, a manteiga e o sal.

Bater as claras em neve e misturar os ingredientes batidos delicadamente nas claras em neve colocar para assar em uma forma untada e farinhada, até dourar.

Receita Broa de sal com ervas

Nilma Mendes, de Catalão – Goiás

Ingredientes

1 copo de Óleo
1 copo de Leite
1 copo de Água
1 copo de Fubá
1 copo de Farinha de trigo
1 copo de Polvilho
Ervas de sua preferência
Sal a gosto

Modo de preparo

Junte em um recipiente o óleo, o leite e a água e ferva. Acrescente o fubá e a farinha de trigo e amasse a mistura. Retire do fogo. Acrescente polvilho e amasse bem. Em seguida, colocar ovos até vá amassando até empolar. Coloque temperos de sua preferência e sal a gosto.

Receita de pão de queijo

Rosilene de Oliveira Arruda, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

3 copos americanos cheios de Polvilho
 4 Ovos
 1 copo americano e meio de Leite
 Meio copo americano de Óleo
 2 copos americanos de Queijo
 1 colher de chá de Sal

Modo de preparo

Misturar o leite, o óleo e o sal e colocar para ferver. Após ferver, adicionar ao polvilho e escaldar. Espere esfriar a massa. Depois de a massa fria acrescente os ovos e amasse bem. Por último, acrescente o queijo e observa a textura. Por último acrescente o queijo e amasse deixando a massa mais mole se a massa ficar dura colocar mais 1 ovo de acordo que a massa fique mais mole, em seguida untar as mãos com óleo e enrolar bolinhas colocar para assar em forno 280 graus.

Tempo para assar 30 minutos.

Dica: se quiser o bolo mais mole basta acrescentar mais ovos.

Receita Biscoito de queijo escaldado

Leonice Andre C. da Silva, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

700 gramas de Polvilho
 150 ml de Leite
 150 ml de Água
 150 ml de Óleo
 04 Ovos
 500 gramas de Queijo ralado

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque a água, o leite e o óleo para ferver. Em uma vasilha deixe o polvilho separado e escale com a mistura fervente. Misture bem e após a massa fria, coloque os ovos e o queijo ralado. Amasse bem.

Unte uma forma. Enrole os biscoitos com o tamanho de sua preferência. Asse em forno com temperatura de 200° (graus).

O tempo de preparo é de aproximadamente 1 hora e rende 20 unidades.

Receita Biscoito de queijo

Cleia Siqueira C. da Silva, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

1 prato cheio de Polvilho
4 Ovos
1 prato na curva de Óleo
1 colher de chá de Sal
200 ml (1 copo de requeijão) de Leite
1 prato cheio de Queijo

Modo de preparo

Em um recipiente colo o polvilho e o leite, aos poucos. Em seguida coloque o óleo e os ovos e amasse até desmanchar os ovos. Em seguida coloque o queijo e continue amassando. Acrescente o sal e continue amassando até a massa estar no ponto para enrolar. Caso a massa esteja dura, acrescente uma pequena quantidade de leite.

Com o forno pré-aquecido, asse os biscoitos na temperatura de 200° (graus) até dourar.

O tempo de duração é em média 1 hora e rende 28 unidades.

Receita de Peta da Vó

Sidenilde Batista de Souza, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

4 copos de polvilho
2 copos de óleo
2 copos de água
1 colher de sopa rasa de sal
Ovos de 8 a 10

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o polvilho, em outra panela aqueça, o óleo com a água e sal, escale o polvilho mexa bem, espere esfriar. Após coloque os ovos até dar o ponto de uma massa mole bem homogênea. Pegue um saquinho de confeiteiro ou outro fure a ponta, coloque a massa. Em uma assadeira untada com óleo, faça as tirinhas com a massa. Asse em temperatura de 180 ° por 20 a 30 minutos.

Receita de Biscoito de quebrador

Ilmária José Lima Silva, Divinópolis - Goiás

Ingredientes

1kg de Polvilho
250 gr de queijo ralado
2 copos de açúcar
2 copos de óleo
1 colher de pó Royal
1 pitada de sal
8 ovos

Modo de preparo

Bata os ovos no liquidificador e passe para uma vasilha. Depois adicione os ingredientes e amasse tudo até dar o ponto de enrolar. Em uma assadeira untada com margarina, modele os biscoitos e com um garfo aperte e faça desenhos no formato que quiser. Leve ao forno em temperatura de 180° graus, asse por 30 a 40 minutos.

Rendimento: 50 biscoitos.

Receita Biscoito de Queijo

Rosália da Costa Alvarenga, de Crixás - Goiás

Ingredientes

5 copos de polvilho
5 copos de queijo
½ de óleo
1 copo de leite
2 colheres de sopa de margarina
3 ovos
1 pitada de sal

Modo de preparo

Em uma vasilha, junte todos os ingredientes amasse bem, a massa deve ficar até o ponto de enrolar. Os biscoitos devem ser em formato de tirinhas ou bolinhas. Em uma forma untada distribua e asse em temperatura de 180 (graus) entre 25 e 30 minutos.

Rendimento: 50 unidades

Receita de pão de queijo

Irani da Penha de Almeida, Crixás – Goiás

Ingredientes

4 copos americanos de polvilho
2 copos americanos de leite
1 copo americano de óleo
Ovos
Sal a gosto
4 copos americanos de queijo

Modo de preparo

Coloque o polvilho em uma tigela grande, em uma panela aqueça o leite, o óleo, e o sal. Despeje na tigela esaldando a massa, mexa bem o polvilho, deixe esfriar. Acrescente o queijo e ovos até dar ponto de enrolar, amasse bem. Enrole fazendo bolinhas pequenas, em uma forma untada com óleo coloque as bolinhas, asse em temperatura de 180° graus por 30 minutos. Rendimento: de 30 pão de queijo.

Receita Abobrinha à milanesa

Casa da Amizade

Ingredientes

Abobrinhas raspadas e cortadas em fatias, alho, sal, pimenta do reino, ovos, óleo para fritar, farinha de trigo, farinha de rosca, queijo ralado.

Modo de preparo

Raspe a casca da abobrinha e lave bem. Tempere com alho cortadinho e sal e pimenta. Bata levemente os ovos com sal. Corte a abobrinha em fatias e vá passando na farinha de trigo, ovos e farinha de rosca. Frite em óleo quente. Num pirex faça camadas de abobrinha e queijo ralado e leve ao forno apenas para gratinar.

Receita de Bolo de chuchu

Cleia

Ingredientes

4 chuchus (cozidos e amassados)
3 ovos inteiros (batidos)
1 xicara de chá de leite
1 colher de sopa de maisena
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de manteiga
Pimenta
Sal
Salsa picada
100 g de queijo ralado
100 g de presunto picado

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes e coloque numa assadeira untada e leve ao forno para assar.

Receita de Torta de Galinha

Zelia Ferreira

Ingredientes

1 kg de batatas
1 pires de farinha de trigo
1 colher de sobremesa de manteiga
Sal a gosto
Ovos até dar uma massa de consistência mole
Recheio: frango cozido e desfiado, tomate sem semente, palmito, ervilha, azeitona, cheiro verde, massa de tomate com pimenta.

Modo de preparo

Colocar em um pirex: 1 camada de massa, 1 camada de queijo fresco picado, 1 camada de recheio, outra de queijo, outra de massa, outra de frango, queijo ralado. Levar ao forno para assar.

Receita de empadão de frango

Paula Alice

Ingredientes

¼ kg de farinha de trigo

1 ovo

1 colher de manteiga

1 colher de banha

Uma pitada de sal

Modo de preparo

Forme um anel com a farinha. Coloque no centro o ovo, o sal e a banha. Misture bem e junte a manteiga. Com as mãos, ligue essa massa até que fique macia e fácil de trabalhar. Envolve num pano úmido e deixe descansar meia hora. Forre a forma de aro com a massa, encha com o recheio frio, cubra com uma camada não muito grossa de massa, sendo da mesma espessura do forro da forma. Enfeite com pedaços de massa, pincele com gema ou leite e leve ao forno regular para assar.

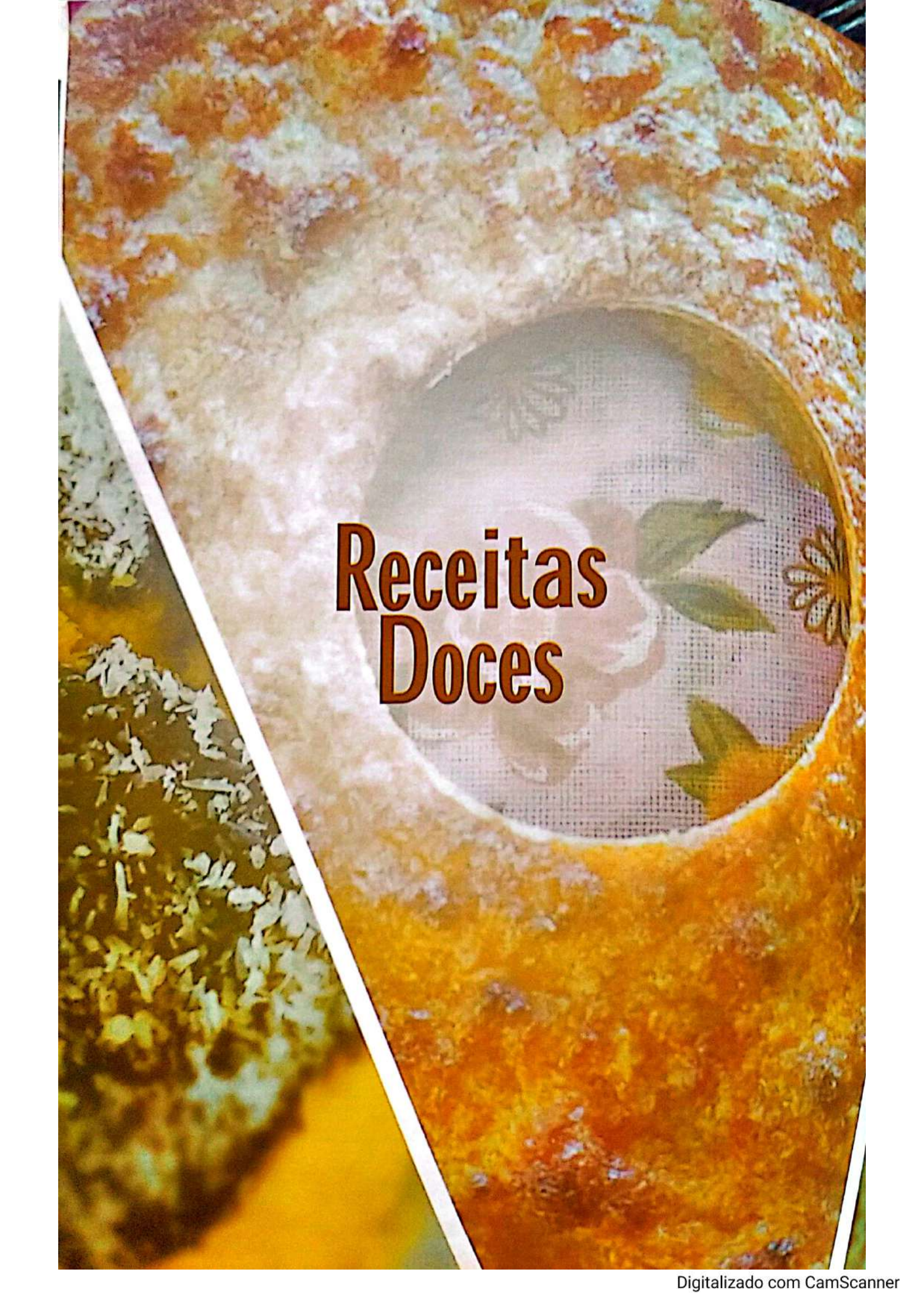
Recheio: faça um frango pequeno ensopado. Desfie-o, engrosse o caldo com farinha e gemas. Junte pedaços de frango, ovos cozidos em pedaços e ervilhas. Deixe esfriar para rechear.

Receita de frango com laranja

Adriana Moraes

Modo de preparo

Tempere os pedaços de frango, em seguida enrole o bacon em cada pedaço (fatias), fincando um palito. Coloque o frango em um tabuleiro, cobrindo com caldo de laranja. Asse de um lado e quando estiver corado vire até dourar do outro. Sirva com arroz branco.



Receitas Doce

Colaboraram:

Divina Alves Martins Corsino, de Jaraguá – Goiás
Aildes André de Arruda, de Jaraguá – Goiás
Ana Beatriz S. da Silva, de Jaraguá - Goiás
Claudia Silveira, de Jaraguá – Goiás
Joyce Ingrid da S. Oliveira, de Jaraguá – Goiás
Idalina, de Catalão – Goiás
Eristânia, de Catalão – Goiás
Elvira Pereira, de Catalão – Goiás
Sandra Aparecida, de Catalão – Goiás
Raquel Corinto, de Catalão – Goiás
Nilva Corinto, de Campo Alegre – Goiás
Marivalda, de Catalão – Goiás
Maria Arruda, de Catalão – Goiás
Lidiane Teodoro, de Catalão – Goiás
Lidiane Pereira, de Catalão – Goiás
Natalina Alves, de Catalão – Goiás
Maria Lúcia Rodrigues de Oliveira, Divinópolis – Goiás
Elismária de Castro Silva, Divinópolis- Goiás
Ilmária José Lima, Divinópolis – Goiás
Viviane de Jesus Soares, Divinópolis – Goiás
Iraci de Oliveira, Divinópolis de – Goiás
Silmária Gonçalves dos Santos Costa, Divinópolis- Goiás
Maria dos Anjos de Sousa Oliveira, Divinópolis – Goiás
Iraci Cecilho de Oliveira, Divinópolis - Goiás
Jacira Vieira de Araújo, Divinópolis – Goiás
Josefa Lorêncio dos Passos, Divinópolis – Goiás
Elismária de Costa Silva, Divinópolis – Goiás
Silmária Gonsalves Costa – Divinópolis – Goiás
Ana Pereira dos Santos, Divinópolis – Goiás
Rosilda Pereira, Divinópolis – Goiás
Maria Dias de Faria, de Crixás – Goiás
Veívila Aparecida Dos anjos Dias, de Campos Verdes – Goiás
Venância dos Santos de Crixás – Goiás
Síntia dos Santos, Crixás – Goiás
Tábata Neves Rosa, Crixás – Goiás
Rosângela dos Anjos Espindola, Crixás – Goiás
Nazaré de Sousa Santos Silva, Crixás – Goiás
Weslayne C. Moreira, Crixás – Goiás



Receita Torta de banana nanica

Eristânia, de Catalão – Goiás

Ingredientes da massa

- 2 Ovos
- 50 ml de Óleo
- 1 colher de sopa de Margarina
- 1 copo americano de Açúcar
- 2 Bananas nanicas
- 2 copos americanos de Farinha de trigo
- 1 colher de sopa de Fermento em pó

Modo de preparo

Misture e bata todos os ingredientes no liquidificador

Ingredientes da calda

- 5 unidades de Banana nanica
- 2 copos americanos de Açúcar
- 1 copo americano de Água

Modo de preparo

Corte as 5 bananas em rodela finas e reserve. Para a calda junte os demais ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Despeje em uma forma e deixe esfriar. Na forma, espalhe pelo fundo as rodela de bananas e em seguida despeje a massa. Leve ao forno para assar.



Receita Nhoque gaúcho

Elvira Pereira, de Catalão – Goiás

Ingredientes

- 6 copos grandes de Farinha de trigo
- 1 copo grande de Leite
- 4 Ovos
- 2 colheres de Fermento
- 2 colheres de Margarina
- 1 copo grande de Açúcar
- 200 gramas de Coco ralado

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e vá adicionando o leite aos poucos. Enrole a massa e deixe descansar. Após, corte em pedaço pequenos e asse por cerca de 15 a 20min, dependendo do forno.

Após assado prepare uma calda de açúcar passe o nhoque e em seguida no coco ralado. A calda é um litro de açúcar e meio litro de água, ferva até engrossar e passa os nhoques nela e passa no coco.



Receita Bolo de cenoura especial

Sandra Aparecida, de Catalão – Goiás

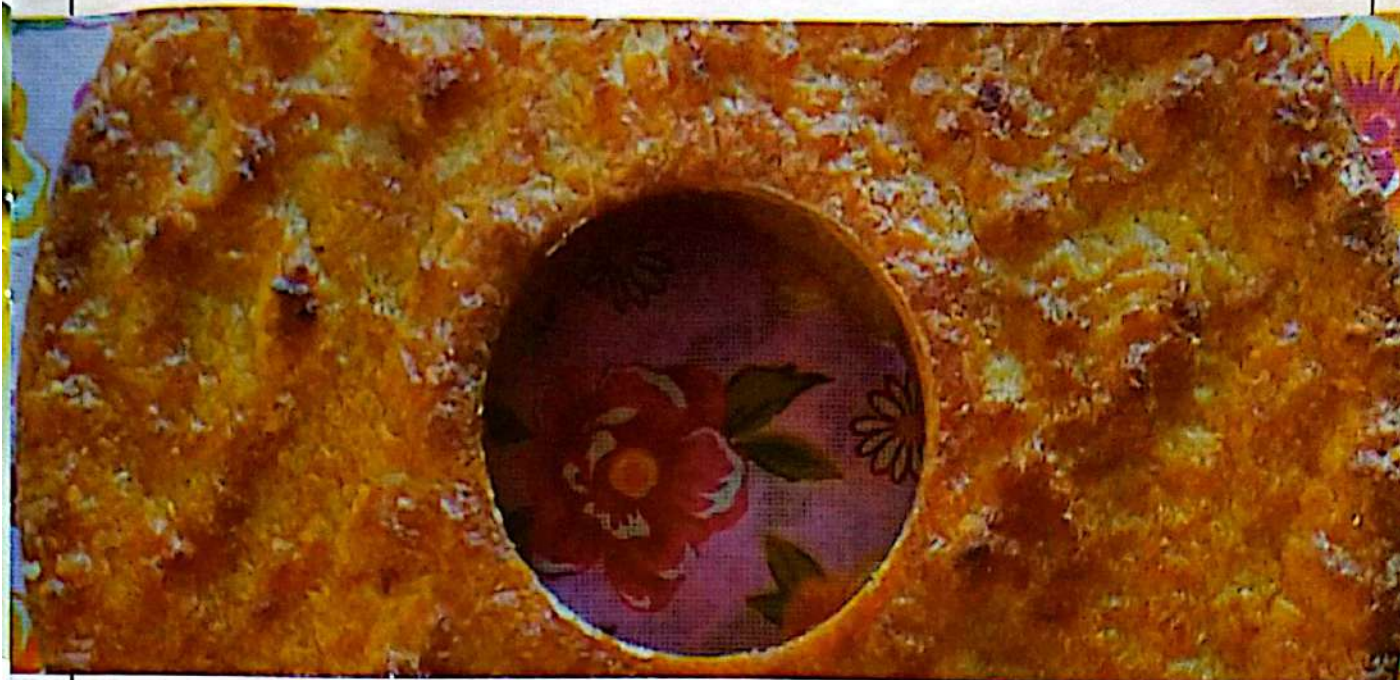
Ingredientes

- 4 de Ovos
- 4 unidades média (ou 300 gramas) de Cenoura
- 1 xícara e meia de Açúcar
- 1 xícara de Margarina ou óleo
- 1 colher de Fermento
- 1 colher de Raspas de limão ou laranja

Modo de preparo

Limpe e corte as cenouras. Bata no liquidificador juntamente com a margarina, os ovos e açúcar. Em seguida, coloque a farinha de trigo peneirada em uma bacia. Despeje a mistura do liquidificador e misture bem. Depois acrescente o fermento e as raspas e misture bem.

Leve para assar em forno pré-aquecido, em temperatura de 200° (graus). Se desejar, coloque cobertura de sua escolha.



Receita Mané pelado

Raquel Corinto, de Catalão – Goiás

Ingredientes

- 1 prato fundo cheio de Mandioca ralada
- 1 prato fundo cheio de Queijo ralado
- 1 pacote de Coco ralado
- 2 colheres de sopa de Margarina
- 1 caixa de Creme de leite
- 2 xícaras de Açúcar
- 1 colher de sopa de Fermento em pó –
- Ovo – 4 unidades

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e coloque em uma forma grande untada. Leve para assar no forno, em temperatura média até espetar um palito e sair limpo.



Receita Bolo de laranja

Maria Arruda, de Catalão – Goiás

Ingredientes

2 unidades de Ovos
50 ml de Óleo
1 colher de Margarina
1 copo americano de Caldo de laranja
1 copo de Açúcar
2 copos de Farinha de trigo
1 colher de Fermento

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Calda

1 copo de Caldo de laranja
Meio copo de Açúcar
Leve ao fogo até engrossar.

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes coloque no liquidificador e bata. Coloque na forma untada com óleo e farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido na temperatura de 150° graus. Em 40 minutos está assado. Deixe esfriar por alguns minutos e desenforme. Bom Apetite!

Receita Bolachinha tradicional

Divina Alves Martins Corsino, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

1 prato de Polvilho
1 prato de Farinha de trigo
1 prato de Açúcar
1 prato de Queijo
1 prato de Óleo
3 Ovos
1 litro e meio de Leite
1 colher de sopa de Fermento em pó

Modo de preparo

Em uma vasilha, junte todos os ingredientes, menos o leite. Misture por 2 minutos e vá acrescentando o leite aos poucos até que a massa fique no ponto para amassar. A massa não pode ficar muito mole. Com a massa mais dura é melhor. As bolachas podem ser feitas no formato de bolinha ou retangular. Ao enrolar as bolachinhas passe a parte que fica para cima no açúcar. Unte com óleo uma forma retangular, distribua as bolachinhas na forma e asse em temperatura de 180° (graus) por 15 a 20 minutos.

O tempo de duração é em média de 1 hora e a receita rende de 40 a 50 unidades.

Receita Docinho de mamão

Nilva Corinto, de Campo Alegre – Goiás

Ingredientes

5 Mamões verdes
3 xícaras de Açúcar
100 gramas de Coco ralado

Modo de preparo

Retire a casca e as sementes do mamão e em seguida lave e rale. Em uma panela grande coloque o mamão ralado e acrescente açúcar. Mexa o doce sem deixar secar muito e acrescente o coco ralado.

Retire do fogo e deixe esfriar. Quando estiver frio, enrole em pequenas bolinhas e passe no açúcar.

Receita de Enroladinho de queijo

Aildes André de Arruda, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

1 kg de Farinha de trigo
1 copo e meio (copo americano) de Leite
Meio copo (copo americano) de Água
Meio copo (copo americano) de Açúcar
2 Ovos
1 colher de chá de Sal
2 copos (copo americano) de Óleo
2 sachês de Fermento biológico
500 gramas de Queijo

Modo de preparo

Coloque a água e o leite no fogo para ficarem mornos e jogue no liquidificador. Em seguida adicione os ovos, açúcar, fermento e 6 colheres de farinha de trigo. Bata no liquidificador até a massa ficar bem misturada. Após fazer isso, deixe a massa descansar no liquidificador mesmo, entre 5 a 10 minutos.

Em um recipiente, junte a farinha de trigo restante, o óleo e a mistura do liquidificador e o sal. Sove a massa até não grudar na mão. Deixe descansar por 30 minutos. Em seguida enrole a massa com queijo, coloque em forma untada e ponha para assar até ter crescido e ficar assada. A temperatura do forno deve estar em 200° (graus).

O tempo de duração é de 1 hora e 30 minutos e a receita rende 40 unidades.

Receita de Doce de leite para comer de colher

Natalina Alves, de Catalão – Goiás

Ingredientes

7 litros de Leite sem nata
2/ 5 litros Açúcar
1 colher de chá de Bicarbonato

Modo de preparo

Acrescente todos os ingredientes em uma panela de alumínio grossa ou tacho de cobre e leve ao fogo médio e mexa até dar o ponto.

O segredo do doce ficar fino e suave é sempre mexer para o mesmo lado.

Se quiser doce mais dourado, acrescente o açúcar primeiro e depois de caramelizado, acrescente os demais ingredientes.

Receita Bolo de trigo simples

Ana Beatriz S. da Silva, de Jaraguá - Goiás

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de Farinha de trigo
- 3 Ovos
- 1 xícara de chá de Leite
- 2 xícaras de chá de Açúcar
- 2 colheres de sopa de Margarina
- 1 colher de sopa de Fermento

Modo de preparo

Primeiro, bata as claras em neve e reserve. Bata a manteiga, o açúcar e as gemas e junte com a farinha e o leite, bata bem até ficar homogêneo. Acrescente o fermento, por último, adicione as claras em neve e mexa cuidadosamente. Coloque em uma forma untada com margarina e farinha de trigo e leve ao forno médio pré-aquecido a 180° graus para assar por aproximadamente 35 minutos, ou até que espetando um palito, este saia seco.

OBS: gotas de essência de baunilha

Tempo de preparo: 35min Rendimento: 12 pedaços

Receita de Rosca

Claudia Silveira, de Jaraguá - Goiás

Ingredientes

- 2 copos americanos de Farinha de trigo
- 1 Ovo
- 1 copo americano de Açúcar
- 1 copo americano de Óleo
- 3 copos americanos de Leite
- 1 pitada de Sal
- 2 colheres de sopa de Fermento granulado

Modo de preparo

Aqueça o leite para ficar morno. Adicione o ovo ao leite morno, o fermento, açúcar e óleo e a pitada de sal. Em seguida vai batendo os ingredientes à mão e acrescentando aos poucos a farinha de trigo, o fubá e o queijo e por último o fermento.

Receita Bolo de Cenoura fácil

Joyce Ingrid da S. Oliveira, de Jaraguá – Goiás

Ingredientes

3 unidades de Cenoura média ou grande
 3 Ovos
 Meia xícara de Óleo
 2 xícaras e meia de Farinha de trigo
 2 xícaras de Açúcar
 1 colher de sopa de Fermento em pó
 1 colher de chá de Sal

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata as cenouras, ovos, óleo e açúcar. Despeje em um recipiente e acrescente o sal, misture e acrescente a farinha de trigo. Mexa bem. Por último, acrescente o fermento e misture bem, de modo que entre bastante ar na massa. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje a massa uniformemente e coloque no forno pré-aquecido, em temperatura de 180° (graus). Asse por aproximadamente 35 minutos.

Dica: depois de pronto pode acrescentar cobertura de brigado ou outra de sua preferência.

O tempo de preparo é em média de 1 hora e rende 12 porções.

Receita Rosca caseira

Idalina, de Catalão – Goiás

Ingredientes

4 Ovos
 1 kg de Farinha de trigo
 2 colheres de sopa de Fermento
 1 copo de Óleo
 1 copo de Água
 1 copo de Leite
 1 copo de Açúcar
 1 pitada de Sal

Modo de preparo

Misture a água, açúcar, fermento, leite, sal e ovos e deixe descansar por 10 minutos. Coloque nessa mistura, a farinha de trigo aos poucos alternando com óleo até ficar massa lisa. Enrole as roscas em forma de trança e deixe crescer até dobrar de tamanho. Asse em forno pré-aquecido a 180° (graus). Após assado, faça uma calda rala de açúcar e passe nas roscas com pincel assim que retirar do forno.

Receita Bolacha caseira

Marivalda, de Catalão – Goiás

Ingredientes

1 prato de Polvilho
1 prato de Farinha de trigo
1 prato de Açúcar
1 prato de Queijo ralado
Meio prato de Óleo
1 colher de Fermento
Ovo – a quantidade até dar o ponto de abrir a massa

Modo de preparo

Coloque todos ingredientes em uma bacia e vai acrescentando os ovos e sove bastante até ficar uma massa lisa no ponto de abrir e cortar as bolachas. Separe pequenas porções e com um rolo abra a massa em uma espessura menos de meio centímetro e corte no formato e tamanho desejado pode ser redonda, retangular ou quadrada. Assar em forno 150 ° graus e quando começar a ficar dourado está no ponto, ou seja, em 20 minutos.

Receita Nhoque doce

Lidiane Teodoro, de Catalão – Goiás

Ingredientes

4 Ovos
1 copo americano de Açúcar
4 copos americanos de Farinha de trigo
10 colheres de Queijo curado
1 colher de Fermento em pó
1 pitada de Sal
Leite – até o ponto de enrolar

Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em uma bacia e amasse até o ponto de enrolar, abra e enrole fazendo nhoque com 2 cm de tamanho, asse. Depois de assado faça um melado com 1/2 kg de açúcar e um copo de água. Leve ao fogo até formar uma calda rala, mergulhe os biscoitinhos na calda ainda quente. Depois passe no açúcar refinado espere esfriar e está pronto.

Receita Broa de fubá, coco e queijo

Lidiane Pereira, de Catalão – Goiás

Ingredientes

250 gramas de Fubá
200 gramas de Açúcar
100 gramas de Queijo
50 gramas de Coco
50 gramas de Margarina
750 ml de Leite
30 gramas de Fermento
4 Ovos

Modo de preparo

Colocar em uma panela o leite, a água, o óleo e o sal. Misturar bem o fubá com a farinha de trigo. Quando os ingredientes da panela estiverem fervendo, acrescentar a mistura do fubá/farinha. Cozinhe bem. Desligue o fogo e escale o polvilho nessa massa. Deixe esfriar bem. Acrescente o cheiro verde bem picadinho e os ovos sovando bem. Para um copo de 250 ml usar em média 7 ovos, pois a massa tem que ficar bem molinha. Untar as mãos com óleo para fazer as bolinhas. Untar a forma e polvilhar com fubá, deixar um espaço de uns 2 dedos pois elas crescem. Assar em forno médio até dourar.

Receita de Bolo de arroz

Maria Lúcia Rodrigues de Oliveira, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

3 copos de flocão de arroz
1 copo de açúcar
1 copo de queijo ralado
1 copo de óleo
3 ovos
1 colher de pó Royal bem cheia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por último o pó Royal. Unte uma forma de sua preferência, coloque para assar em temperatura de 180° graus por 40 minutos.

Receita de Biscoito Enroladinho

Elismária de Castro Silva, Divinópolis- Goiás

Ingredientes

1 kg de polvilho
2 copos de açúcar
2 copos de óleo
1 copo de queijo ralado
1 pitada de sal
6 ovos

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o polvilho, o açúcar, o óleo, o queijo ralado, o sal, os ovos e a pitada de sal. Amasse bem até dar ponto de enrolar. Unte uma forma e faça no formato de enroladinho.

Asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos. Rendimento: de 30 a 40 enroladinhos.

Receita de bolachinha de maisena

Ilmária José Lima, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

1 lata de leite condensado
500gr de maisena
80 gramas de manteiga

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o leite condensado, a maisena, a manteiga, amasse bem. Enrole em formato de bolinhas, unte a forma com margarina espalhe as bolinhas e com um garfo aperte as bolinhas. Em temperatura de 180° graus asse por 25 minutos. Rendimento: 30 bolachinhas.

Receita de biscoito de polvilho doce assado

Viviane de Jesus Soares, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

500gr de polvilho doce
200 ml de água fervente
200 ml de leite morno
200 ml óleo morno
1 ovo
1 colher rasa de sobremesa de sal

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o polvilho doce, o sal e misturar. Junte a metade da água morna e mexer bem, coloque o leite, o óleo, mexer até virar uma farofa úmida. Acrescente o restante dos ingredientes até ficar uma massa lisa. Coloque a massa dentro de um saco plástico, confeiteiro ou parecido. Unte uma forma com margarina, modele os biscoitos de forma circular ou de palitos. Asse em temperatura de 180° graus por 20 minutos, não deixe assar muito, pode ficar duros. Rendimento: 30 biscoitos.

Receita de Pão caseiro

Iraci de Oliveira, Divinópolis de – Goiás

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
5 colheres de sopa de açúcar
1 colher sopa de sal
2 ovos
3 colheres de banha (pode ser de porco)
2 xícaras de leite morno
50 gramas de fermento

Modo de preparo

Em uma bacia coloque o leite morno, o açúcar, a banha derretida, o fermento mexa bem. Acrescente os ovos e a farinha aos poucos, amasse até soltar das mãos. Deixe a massa descansar por 60 minutos. Faça enroladinhos da sua preferência ou bolinhas, unte a forma coloque os pães deixe descansar novamente por 20 minutos. Asse em temperatura de 180° graus por 30 a 40 minutos ou até dourar.

Bolo de Mandioca de Liquidificador

Silmária Gonçalves dos Santos Costa, Divinópolis- Goiás

Ingredientes

300 gramas mandioca crua
3 ovos
3 colheres de margarina ou manteiga
10 colheres de açúcar
1 vidro de leite de coco
1 pitada de sal
1 pacote de coco ralado
1 xícara de chá de leite
2 colheres de pó Royal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado e o fermento. Bata tudo até a massa ficar cremosa, e adicione o coco ralado e o fermento. Com uma forma untada e enfarinhada, coloque a massa na forma e leve ao forno a 180° (graus). Deixe assar até ficar dourado. Tempo de forno de 50 minutos a 1 hora, dependendo do forno.

Receita de Puba

Maria dos Anjos de Sousa Oliveira, Divinópolis – Goiás

Modo de preparo

Pegue a mandioca com casca, coloque-a em um balde e cubra com água. Deixe descansar até a casca se soltar e troque a água após o processo. Amasse a mandioca com a mão e a deixe descansar no sol para secar em lugar aberto e arejado, até ficar branquinha e no ponto de polvilho. Com a puba se faz o bolo ou biscoitos de sua preferência.

Receita de Bolo de Fubá

Iraci Cecilho de Oliveira, Divinópolis - Goiás

Ingredientes

1 xícara açúcar

1 xícara de óleo

1 xícara Farinha de trigo

1 xícara de leite morno

1 xícara açúcar

3 ovos

1 xícara de fubá

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo: bater tudo no liquidificador, deixando por último o fermento. Em seguida, leve ao forno em temperatura de 180° graus por 40 minutos.

Receita de Bolo de Puba

Jacira Vieira de Araújo, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

4 xícaras fubá de Puba

3 xícaras de margarina

3 xícaras de açúcar

3 xícaras de leite

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, por último acrescente o fermento, unte uma forma e coloque. Asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos.

Receita de Bolo de Arroz

45

Josefa Lorêncio dos Passos, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

4 ovos

1 ½ de leite

1 ½ de açúcar

1 colher de pó Royal

2 xícaras de arroz cru (deixar de molho na água por 4 horas)

Modo de preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento. Após a massa estiver homogênea, coloque o fermento e misture. Em uma forma untada, passe a massa para a forma e leve ao forno em temperatura de 180° graus por 50 minutos ou deixe até dourar ou firmar.

Receita de Pão Caseiro de Liquidificador

Elismária de Costa Silva, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

1 kg de Farinha de Trigo

2 ovos

2 colheres de fermento para pão

1 copo americano de leite morno

3 copos de água morna

½ de óleo (complete com margarina)

½ copo de açúcar

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, óleo, açúcar, o leite morno, a água morna e o fermento. Em um outro recipiente, despeje a massa batida e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até soltar das mãos, amasse bem. Deixe descansar por 60 minutos. Em uma assadeira untada com margarina enrole do tamanho se sua preferência, deixe novamente descansar por 20 minutos. Asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos

Receita de Biscoito de Polvilho Frito

Silmária Gonsalves Costa – Divinópolis – Goiás

Ingredientes

6 xícaras de Polvilho

3 copos de água

6 colheres de óleo

1 pitada de sal

2 colheres de açúcar

Queijo opcional

Ovos

Modo de preparo

Esquente a água com o óleo para escaldar o polvilho; adicione o sal e o açúcar. Espere esfriar para adicionar os demais ingredientes até dar o ponto de enrolar. Enrole os biscoitos de forma arredondada. Em uma panela coloque o óleo, quando estiver bem aquecido frite-os, cuidado com a temperatura do óleo.

Receita de Biscoito Vento de Trigo

Ana Pereira dos Santos, Divinópolis – Goiás

Ingredientes

500 gramas de Farinha de Trigo

5 gramas de sal

2 colheres de açúcar

150 ml de leite

130 ml de água

1 litro de óleo para fritar

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque o óleo, junto com a água e os demais ingredientes, misturando tudo até dar o ponto da massa soltar da mão. Deixe descansar por 20 minutos e depois, abra a massa com ajuda de um rolo. Corte em cubos, tampe e deixe descansar por mais 5 minutos. Agora é só fritar em óleo quente até ficar dourado.

Receita Bolo de Abóbora

Rosilda Pereira, Divinópolis – Goiás

47

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora cruas cortadas em cubos
- 1 xícara de fubá de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 4 ovos
- 50 gramas de coco ralado
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, por último acrescente o fermento em pó. Unta uma forma redonda, se preferir coloque coco ralado sobre a massa para ficar mais saboroso. Leve ao forno em temperatura de 180° por 45 minutos.

Receita Bolo de Milharina

Maria Dias de Faria, de Crixás – Goiás

Ingredientes

- 1 copo de óleo
- 1 copo de açúcar
- 3 ovos
- 10 colheres de sopa de milho
- 5 colheres de queijo ralado
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de pó Royal

Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, o açúcar, e os ovos. Depois acrescente o resto dos ingredientes bata novamente. Unte uma forma redonda, coloque para assar em temperatura de 180° graus de 30 a 40 minutos.

Receita de Bolo Fofo

Veivila Aparecida Dos anjos Dias, de Campos Verdes – Goiás

Ingredientes

- 1 copo de 280ml de açúcar
- 1 copo de 240 ml de óleo
- 4 copos de 280 ml farinha de trigo
- 1 colher de pó Royal
- 1 colher de chá de sal
- 4 ovos
- 1 copo de leite de 280 ml

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a açúcar, e o leite. Despeje em uma bacia estes ingredientes, vai acrescentando aos poucos a farinha de trigo peneirada, bata até a massa ficar homogenia e coloque o pó Royal. Em uma forma untada coloque a massa. Leve ao forno em temperatura de 180° graus e asse de 30 a 40 minutos.

Receita de bolo de Mandioca

Venância dos Santos de Crixás – Goiás

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 copo raso de açúcar
- 1 prato cheio de massa de mandioca crua e ralada
- 1 prato de queijo (150gr)
- ½ de leite
- 1 colher bem cheia de pó Royal

Modo de preparo

Primeiramente ligue o forno para ir aquecendo, temperatura média. Em uma vasilha bata bem os ovos até ficar esbranquiçados, adicione o açúcar e bata novamente. Acrescente a massa de mandioca, o queijo, o óleo mexa bem. Em seguida, adicione o coco ralado e o pó Royal, misture bem. Leve para assarem uma assadeira untada. Em temperatura já aquecida bem, asse de 40 a 50 minutos.

Dica de como fazer a massa de mandioca: Descasque a mandioca, rale no ralador fino, passe na peneira, em uma vasilha aperte a massa com a mão, apertando bem até sair bem a água da massa para retirar o excesso da água.

Receita de bolo majestoso

Síntia dos Santos, Crixás – Goiás

Ingredientes

- 2 xícaras rasas de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de margarina
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de pó Royal

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque os ovos, o açúcar, a margarina, bata até a massa ficar cremosa, acrescente os outros ingredientes. Unte uma assadeira coloque a massa e asse em temperatura de 180° graus, por 35 a 40 minutos.

Receita de Bolo da Roça

Tábata Neves Rosa, Crixás – Goiás

Ingredientes

- 2 copos americanos de flocão
- Meio copo americano de polvilho ou tapioca
- 1 copo raso de óleo
- 1 copo de queijo ralado
- 100g de coco ralado
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- Sal a gosto
- 1 colher de pó Royal

Modo de preparo

Coloque o flocão de molho no leite por 40 minutos, deixe ficar bem úmido, depois em uma vasilha acrescente o polvilho, o óleo, os ovos, o açúcar, o queijo, o coco ralado, mexa bem até a massa ficar homogenia, acrescente leite se necessário, por último o flocão, o pó Royal e sal a gosto. Asse em forma de sua preferência, em temperatura de 180° graus por 40 minutos

Receita de Bolo de arroz de forma

Rosângela dos Anjos Espindola, Crixás – Goiás

Ingredientes

1 copo de arroz
1 copo de leite
1 copo raso de óleo
1 copo de açúcar
1 copo de queijo
3 ovos
1 colher de pó Royal

Modo de preparo

Coloque o arroz no leite de molho por um dia na geladeira, no dia seguinte bata no liquidificador os ovos, o açúcar por 4 minutos. Acrescente o arroz, o óleo, o queijo, bata novamente. Por último acrescente o pó Royal. Unte a forma coloque a massa e asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos.

Receita de Bolo de Fubá com Goiabada

Nazaré de Sousa Santos Silva, Crixás – Goiás

Ingredientes

1 ovo
1 copo de leite
1 copo de fubá
1 copo de açúcar
1 /2 de óleo
1 colher de pó royal
Goiabada em pedaços
Erva doce a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o ovo, o leite, o óleo, o fubá, bater bem. Em uma tigela, despeje os ingredientes batidos, acrescente a farinha de trigo e o pó Royal. Unte uma forma redonda, despeje a massa, coloque uma camada de goiabada, cubra novamente com a massa, faça este processo até terminar a massa. Asse em temperatura de 180° graus por 40 minutos.

Receita de Bolo de Coco simples

Weslayne C. Moreira, Crixás – Goiás

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de margarina
200 ml de leite
3 ovos
1 colher de sopa de pó royal
2 xícaras açúcar
1 garrafinha de leite de coco
1 lata de leite condensado
1 pacotinho de coco ralado

Modo de preparo

Em uma vasilha adicionar a farinha de trigo, margarina, leite, açúcar e os ovos. Bata na batedeira até ficar uma massa homogênea, adicione o pó Royal misture bem. Unte uma forma e leve ao forno em temperatura de 180° graus por até 30 minutos.

Calda

Misture o leite condensado, o leite de coco em uma vasilha, espere o bolo esfriar. Após corte em pedaços jogue a calda e por último o coco ralado.

Mulheres camponesas: uma referência para a alimentação saudável "do campo a cidade"

Este texto foi produzido coletivamente pela nutricionista Ariandeny Silva de Sousa Furtado e pelos nutricionistas Jeancarlos Rodrigues de Oliveira e Marcos Vinicius Alves dos Santos

Os alimentos produzidos no mundo é o suficiente para alimentar todas as pessoas e garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (MAGDOFF, 2007) mas há uma contradição "colheitas abundantes proporcional ao aumento da fome", pois o Sistema Alimentar que é imposto no Brasil e no mundo não é para "alimentar as pessoas". Todo o processo "da produção ao consumo de alimentos" tem como referência o uso exagerado de agrotóxicos, os monocultivos, a degradação do meio ambiente, a exploração do trabalho no campo e a violação dos Direitos Humanos, como o não acesso ao território e as políticas públicas. Neste sentido, o alimento se reduz há uma mercadoria e o foco é o lucro, a concentração de riquezas e terras, não o combate à fome (HLPE, 2017a, 2017b).

E neste sentido é urgente (re)pensar as formas alternativas de produzir e consumir alimentos, por ser um caminhar que valoriza as histórias, as lutas dos movimentos populares, vivências e saberes do/no campo que são passados de geração em geração e evidenciam a sustentabilidade ambiental, social, econômica, política, cultural e ética. E a própria (re)existência da identidade alimentar é a estratégia de dar continuidade a esse outro modo de viver, produzir e consumir alimentos (HLPEa, HLPEb, 2017). E quem é capaz de tornar toda essa dimensão realidade é o matriarcado camponês que nos brindam com a sabedoria individual e coletiva, são as guardiãs das sementes crioulas, a amorosidade, preservação do meio ambiente e com as habilidades em tornar as práticas de produção dos alimentos mais sustentáveis. E tudo isso perpassa a alimentação saudável, a soberania alimentar e a Segurança Alimentar e Nutricional sob o protagonismo do matriarcado camponês.

A base da alimentação saudável são os alimentos ecológicos produzidos no campo por práticas mais sustentáveis, que são capazes de ofertar alimentos dos próprios Quintais Produtivos que são ricos em nutrientes, cheios de significados (lembranças, sabor, cheiro, gosto, luta, saúde, pertencimento, prazer, entre outros) e que ampliam o empoderamento das camponesas e que contribuem para a geração de renda e o desenvolvimento socioeconômico e político das comunida-

des. Então a primeira regra da alimentação saudável "do campo com a cidade" é consumir os alimentos produzidos pelo campesinato!

A alimentação saudável além da dimensão biológica (ter os compostos essenciais para manutenção da vida) precisa levar em consideração as relações socioculturais, econômicas. Não pode ser olhada exclusivamente em sua dimensão econômica (acesso à renda), alimentar (disponibilidade de alimentos) ou biológica (estado nutricional). O ato de se alimentar e alimentar familiares e amigos/as é uma das atividades humanas que mais reflete a enorme riqueza do processo histórico de construção das relações sociais que se constituem no que podemos chamar de "humanidade", com toda a sua diversidade, e que está ligado à identidade cultural de cada povo ou grupo social (VALENTE, 2002, p. 53).

A Gestão Pública (presidente, prefeitos/as, senadoras/es, deputadas/os) precisam ter olhar mais crítico, reflexivo e caminhar de forma compartilhada e participativa pela implementação das políticas públicas que contemplem a realidade sociocultural de diferentes comunidades camponesas e a promoção da alimentação saudável. Neste sentido, temos como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira, que ao ser publicado em 2014 reforçou a Alimentação Saudável e Adequada como Direito Humano, os princípios e as recomendações de consumo de alimentos saudáveis, as ações de Educação Alimentar e Nutricional e a importância do consumo de alimentos regionais (BRASIL, 2014) produzidos por práticas ecológicas que podem ser identificadas nos exemplos das refeições abaixo:

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, leite de melão e melão



Leite, açúcar, ovo de galinha e banana



Café com leite, leite de queijo e melão



Café com leite, leite de mandarina, queijo e melão



Café leite integral com queijo e amarelo



Café com leite, leite e banana



Suco de laranja natural, leite fresco com melão e melão



Café com leite, açúcar e melão

ALMOÇO



Arroz, feijão com de frango cozido, batatas e pimentão com queijo



Arroz, feijão com de frango cozido e pão refogado



Alface, arroz, feijão, ovo cozido, lentilha, repolho e abacate



Alface, tomate, feijão, frango de maracujá, peixe e couve



Frango, arroz, vinagrete de cebola e tomate, feijão, carne refogada e batatas



Salada de tomate, arroz, feijão, leite condensado e salada de frango



Arroz, feijão cozido, abacate, quinoa e milho



Alface e tomate, arroz, feijão, batata e grão de bico

JANTAR



Arroz, feijão (legão cozido e abacate refogado)



Salada de folhas, arroz, feijão com maciã



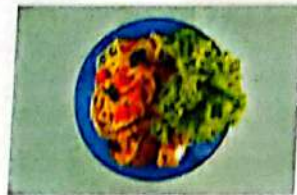
Arroz, feijão com de frango cozido, maracujá e batatas



Alface, tomate, arroz, feijão com de frango, maracujá de frango



Sopa de legumes, farinha de mandioca e azeite



Salada de folhas, macarrão e queijo



Arroz, feijão com de frango cozido com quinoa e com de milho



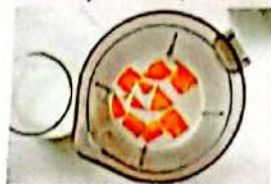
Arroz, feijão com de frango cozido com legumes



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas

A Alimentação Saudável precisa ser pensada na dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A SAN é o acesso regular e permanente à alimentação adequada, saudável e produzida a partir de sistemas alimentares sustentáveis e promotores de saúde com respeito às diferenças culturais e regionais do país. Vale lembrar que "soberania alimentar e poder popular" tanto evidenciado pelo MCP está relacionado também a alimentação saudável e a SAN. Nesta perspectiva, a Soberania Alimentar pode ser definida a partir da autonomia dos

povos, sobretudo, aqueles que possuem relação direta com o cultivo da terra na criação de estratégias para a "produção, distribuição e consumo de alimentos" (BRASIL, 2006 p. 6) sendo a base para a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA); onde o governo, a população e a sociedade civil organizada (com destaque para os movimentos populares) assumem responsabilidade e caminham de forma compartilhada e participativa (BRASIL, 2006; BRASIL, 2010; GALLINA et al., 2017).

Dito isso, tem-se a importância do protagonismo das mulheres camponesas com a ocupação sociopolítica de espaços cuja luta pelo acesso à terra, produções em cadeias curtas e da agricultura mais sustentáveis são adotadas como mecanismo de geração de renda, empoderamento e autonomia. Neste contexto, o projeto "Segurança alimentar e nutricional como estratégia para geração de renda para mulheres e agricultores familiares no Estado de Goiás" atua com grande importância por meio das cozinhas comunitárias sendo um caminho para avançarmos na promoção da alimentação saudável, a soberania alimentar e a segurança alimentar e nutricional: "com o campo e a cidade" - da "produção ao consumo" - oportunizando as trocas de saberes "popular e científicas" - "da teoria à prática" - com geração de renda e desenvolvimento mais sustentável do/no campesinato.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014.
- BRASIL. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei no 11.346 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF. 2006.
- BRASIL. Presidência da República, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Emenda Constitucional no 64 de 04 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Brasília, DF. 2010.
- GALLINA, L.S.; TEO, C.R.P.A.; BUSATO, M.A.; MILAN, C.; SZINWELSKI, N.K. O olhar de mulheres camponesas sobre soberania e segurança alimentar e nutricional. *Rev. Brasileira de Agroecologia*. v. 12, n. 1, p. 59-67. 2017.
- GOMES-JR, N.C.; ANDRADE, E.R Uma discussão sobre a contribuição das mulheres na disputa por soberania alimentar. *Rev. Textos & Contextos*. Porto Alegre, v. 12, n. 2, p. 392-402. 2013.
- HLPE. Uma actividad forestal sostenible em favor de la seguridad alimentaria y la nutrición. Um informe del Grupo de alto nível de expertos em seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, Roma, 2017a.
- HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Roma, 2017b.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Ministério da Economia. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018. Análise no Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, RJ. 2020.
- MAGDOFF, F. Ecological Agriculture: Principles, Practices, and Constraints. *Renewable Agricultural Food Systems*, v. 22, p. 109-117. 2007.
- VALENTE, F.L.S. Direito Humano à Alimentação, desafios e conquistas. 1ed. São Paulo, Cortez Editora, 2002. 272p.
- MIRANDA, R.S Segurança e soberania alimentar - alimento ou mercadoria? Um tema a refletir. *Rev. Agroecologia e Desenv. Sustentável*. Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 25-32. 2012.

O link da pasta com as fotos dos encontros:

57

<https://drive.google.com/drive/folders/1eSXgJQ3dd6mNVp3PRXX5dd9nOyvAso-LI?usp=sharing>

Acesso ao Guia Alimentar para População Brasileira

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

AGRADECIMENTOS

Nosso agradecimento à construção coletiva que envolveu diferentes pessoas, profissionais, camponesas e mobilizadoras locais para a implantação das tão sonhadas cozinhas coletivas.

Aos profissionais da nutrição: Ariandeny Silva de Sousa Furtado e pelos nutricionistas Jeancarlos Rodrigues de Oliveira e Marcos Vinicius Alves dos Santos, que contribuíram de forma essencial para ajudar nas capacitações e orientações.

Às camponesas: Natalina Alves, Rebeqa Caetano, Lazara Alves, Nilma Mendes, José Melchior, Rosilene de Oliveira Arruda, Leonice Andre C. da Silva, Cleia Siqueira C. da Silva, Natália Firmino Cunha, Ilmária José Lima Silva, Sidenilde Batista de Souza, Rosália da Costa Alvarenga, Denise Soares de Faria, Irani da Penha de Almeida, Divina Alves Martins Corsino, Aildes André de Arruda, Ana Beatriz S. da Silva, Claudia Silveira, Joyce Ingrid da S. Oliveira, Idalina, Eristânia, Elvira Pereira, Sandra Aparecida, Raquel Corinto, Nilva Corinto, Marivalda, Maria Arruda, Lidiane Teodoro, Lidiane Pereira, Maria Lúcia Rodrigues de Oliveira, Elismária de Castro Silva, Ilmária José Lima, Viviane de Jesus Soares, Iraci de Oliveira, Silmária Gonçalves dos Santos Costa, Maria dos Anjos de Sousa Oliveira, Iraci Cecílio de Oliveira, Jacira Vieira de Araújo, Josefa Lorêncio dos Passos, Ana Pereira dos Santos, Rosilda Pereira, Maria Dias de Faria, Veívilá Aparecida Dos anjos Dias, Venância dos Santos, Sintia dos Santos, Tábata Neves Rosa, Rosângela dos Anjos Espindola, Nazaré de Sousa Santos Silva e Wesleyne C. Moreira pela contribuição com as receitas.

À Fundação Banco do Brasil, que por meio do projeto de número 17.349, intitulado Segurança alimentar e nutricional como estratégia para geração de renda para mulheres e agricultores familiares no estado de Goiás, possibilitou a implantação das cozinhas coletivas pela Associação Estadual dos Pequenos Agricultores do Estado de Goiás (AEPAGO).

Camponeses e camponesas em luta: por soberania alimentar e poder popular!



FUNDACÃO

Segurança alimentar e nutricional
Atividade para geração de renda
para agricultoras familiares
Estado de Goiás
Rural - Capangaporã
Projeto Combate à



Siga o MCP nas redes sociais
www.mcpbrasil.org
www.facebook.com/mcpbrasil
www.instagram.com/mcpbrasil

