

Lúcia Gonçalves de Freitas
Samara Silva Cabral

Sabores e saberes jaraguenses



Jaraguá -GO
2025

Título: Sabores e Saberes Jaraguenses

Organização: Lúcia Gonçalves de Freitas

Gênero: Culinária, História Local, Memórias, Patrimônio Cultural

Temas Principais:

Resgate da culinária tradicional e receitas de família

Memória e “escrevivências” de mulheres

Patrimônio gastronômico de Jaraguá

Importância do cuidado feminino na construção social

Ano de Publicação: 2025

Idioma: Português (Brasil)

Número de Páginas: 70

Formato: Ebook (PDF/EPUB)

Imagens: Geradas por Inteligência Artificial

Realização e apoio



Lúcia Gonçalves de Freitas
Samara Silva Cabral

Sabores e saberes jaraguenses

Jaraguá -GO
2025

Autoras e colaboradores



Lúcia Gonçalves de Freitas

Organizadora



Samara Silva Cabral

Bolsista CNPq



Marco Aurélio Batista

Técnico de Informática



Israel Marques Pimentel

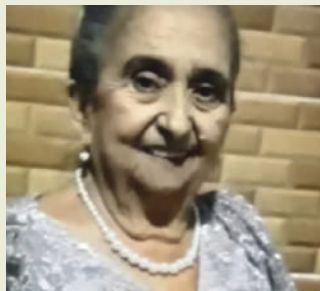
Colaborador



Lígia Gonçalves de Freitas

Designer

As escritoras



Josefa Pereira de Souza Bezerra

Nascida no Ceará, Josefa aprendeu a cozinhar com a mãe aos 12 anos. Mora em Jaraguá e cozinha todos os dias para si e seus filhos. Recebeu da filha um caderno de receitas, onde guarda memórias e sabores. Mulher do lar, é símbolo de cuidado, simplicidade e tradição familiar.



Suzana de Freitas

Natural de Jaraguá, Suzana de Freitas é a sétima dos dez filhos de Dona Carmelita e Seu Salvador. Em sua casa, a cozinha com fogão à lenha era o ponto central, e seu caderno é um tesouro que guarda receitas de família, incluindo de amigas e receitas de sabão



Sônia de Freitas Queiroz

De Itumbiara, construiu uma vida inspiradora em Jaraguá como mãe dedicada e professora alfabetizadora. Aposentada, ela mantém viva sua paixão pela culinária, com receitas, herdadas principalmente da sogra Dona Ana, que encantam a todos. Sônia é um exemplo de sabedoria, afeto e persistência.



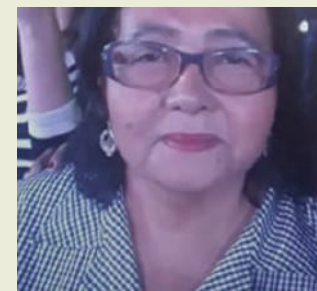
Maria de Lourdes Brito de Freitas

Moradora da Rua das Flores, Maria de Lourdes dedicou-se por anos a nutrir sua família, incluindo o saudoso esposo Hamilton de Freitas e seus três filhos. O tempo e a experiência transformaram seu caderno em um relicário de sabores, guardando com carinho receitas de biscoitos, pães, bolos cremes, doces e sorvetes.



Circe Correia da Silva Cosme de Moura

Natural de Jaraguá, Circe começou a cozinhar cuidando dos irmãos enquanto a mãe trabalhava. Mora na Vila Isaura e cozinha todos os dias para a filha e o esposo. Escreveu um caderno para guardar o que aprendeu com a mãe. Sua cozinha é feita de amor, rotina e lembrança.



Tereza Alves Prudenciano

Moradora da Vila São José, Tereza aprendeu a cozinhar ajudando a mãe e uma mulher com quem viveu. Aposentada, cozinha diariamente. Começou seu caderno para não esquecer receitas de livros e revistas. Sem ter estudado, aprendeu com a vida, por meio de recortes de revistas. Seu caderno é memória viva de afeto.

Apresentação

Em um tempo não tão distante, quando a culinária era uma arte transmitida de geração em geração, as cozinhas das casas jaraguenses abrigavam uma preciosidade pouco reconhecida: cadernos de receitas escritos à mão, repletos de memórias e tradição. Esses livros, muitas vezes simples cadernos pautados, continham registros de pratos que embalavam reuniões de família, festas comunitárias e celebrações marcantes. Mas, acima de tudo, esses cadernos eram testemunhos do trabalho diário de mulheres, que, por séculos, carregaram a responsabilidade da manutenção da vida. Manutenção esta provida pelo cuidado geral, desde o alimento, que é o caso aqui em foco, mas também da higiene doméstica, que garantia conforto e a própria saúde, especialmente dos mais velhos e das crianças.

Naturalmente, cadernos de receitas são objetos próprios de culturas letradas. Em épocas passadas, quando a maioria quase absoluta da população não sabia ler e escrever, as tradições se repassavam pelas vias da oralidade. Os cadernos de receitas, nesse contexto, representaram um avanço em termos de registro, pois se utilizam dessa tecnologia, que é a escrita, para salvaguardar as memórias gastronômicas de um lugar pelas mãos de mulheres que exerceram esses cuidados. Por isso, não se trata apenas de guardar receitas. Cada página carrega um pedaço da vida de quem escreveu e viveu esses momentos. Eles são, assim, “escrevivências”. O termo escrevivência foi cunhado pela escritora mineira

Conceição Evaristo e se refere a uma forma de escrita que transcende a mera narração de experiências pessoais. Mais do que um registro individual, a escrevivência carrega as memórias e histórias de um grupo social, especialmente das mulheres negras, incorporando a experiênci;a coletiva de toda uma comunidade. É uma escrita que denuncia, resgata memórias e dá voz àqueles que, historicamente, foram silenciados. Durante séculos, o trabalho feminino foi sistematicamente desvalorizado e invisibilizado. Entre as mulheres, a figura da “dona de casa” ocupou um lugar de pouca expressão na sociedade, raramente recebendo a devida atenção.

Com o passar dos anos, os cadernos escritos por essas mulheres foram sendo substituídos por telas brilhantes de celulares e computadores. O toque do lápis e da caneta sobre o papel cedeu espaço para vídeos rápidos e algoritmos que sugerem receitas em segundos. O ritual de folhear as páginas em busca da sobremesa perfeita foi trocado pelo deslizar dos dedos sobre uma tela touchscreen. E, assim, os livros de receitas de nossas avós, bisavós e mães, ou seja, suas escrevivências, começaram a desaparecer, reforçando ainda mais o esquecimento do trabalho já tão desvalorizado dessas mulheres que nos antecederam.

Foi a partir dessa constatação que surgiu o projeto Sabores e Saberes Jaraguenses, com a missão de resgatar esses registros históricos, que são verdadeiras relíquias, e devolvê-los à memória coletiva. A proposta inicial era

simples, mas relevante: encontrar e documentar cadernos perdidos, digitalizá-los e disponibilizá-los em um acervo virtual acessível a quem se interessasse. Em um mundo onde a tecnologia redefine hábitos e costumes, preservar esses livros significa manter viva uma tradição que vai além do simples ato de cozinhar. Trata-se de recuperar as vozes e experiências de mulheres tornadas invisíveis, desafiar essa marginalização e firmar a importância da ação feminina na construção da memória social.

Com essa proposta em mente, reunimos um acervo de seis cadernos, cuja digitalização e divulgação online foram autorizadas por suas autoras. No entanto, ao mergulharmos em suas escrituras, percebemos que esses registros carregavam uma intimidade que não poderia ser simplesmente lançada à impessoalidade fria do ambiente virtual. Optamos, então, por disponibilizar apenas fragmentos selecionados dessa escrita particular, escolhendo cuidadosamente receitas extraídas dos cadernos e recortando-as para dispor esses recortes manuscritos com uma transcrição ao seu lado.

Embora os cadernos de receitas contenham uma grande diversidade de pratos, o que mais se destacou foi a presença significativa de quitandas caseiras — pães, roscas, bolos, pudins, biscoitos e bolachas. Quitanda é um termo usado para designar essas iguarias típicas da culinária goiana e mineira, que há décadas compõem a rotina alimentar das famílias. Atualmente, elas são facilmente encontradas em padarias e outros

estabelecimentos comerciais em Jaraguá. Mas, até os anos 1990, comer um pão de queijo, uma rosca doce, um biscoito quebrador e outras delícias, só era possível na privacidade das casas, feitas pelas mãos habilidosas das mulheres, ou servidas em festas comunitárias e celebrações familiares.

Este projeto, portanto, buscou ouvir as vozes de algumas das guardiãs de saberes locais, transformando o que antes eram apenas livros de receitas em um documento cultural da identidade jaraguense. Isso porque esses diários gastronômicos contam, em ingredientes e modos de preparo, a história de um povo. Escritos pelas mãos que cuidavam da manutenção da vida diária nas nossas casas, preservam tradições e transmitem saberes, garantindo que a cultura alimentar e do cuidado permaneça viva através das gerações.

O resultado é a obra, aqui presente, que expõe fragmentos de páginas amareladas, com respingos de gordura, escritos à mão, sem muita observância à ortografia oficial, mas repletos de histórias escondidas. Assim, o Sabores e Saberes Jaraguenses segue sua missão de dar voz a mulheres, especialmente s donas de casa, mas também ao passado, permitindo que as futuras gerações conheçam e apreciem o sabor e os saberes da tradição. Porque, no fim das contas, cada receita é mais do que algo a ser preparado — é uma lembrança a ser preservada.

Lúcia Gonçalves de Freitas



PÃO DE QUEIJO

01

Pão de queijo



PÃO DE QUEIJO



Pão de queijo

caderno da Circe

6 copos de polvilho

4 copos de queijo

2 copos de leite

1 copo de óleo

Ovo até o ponto

Sal a gosto

Obs.:(rasura)

O copo deve ser
o mesmo para todos
ingredientes.

Pão de queijo

6 copos de polvilho

4 copos de queijo

2 copos de leite

2 copos de água

1 copo de óleo

Ovo até o ponto

Sal a gosto

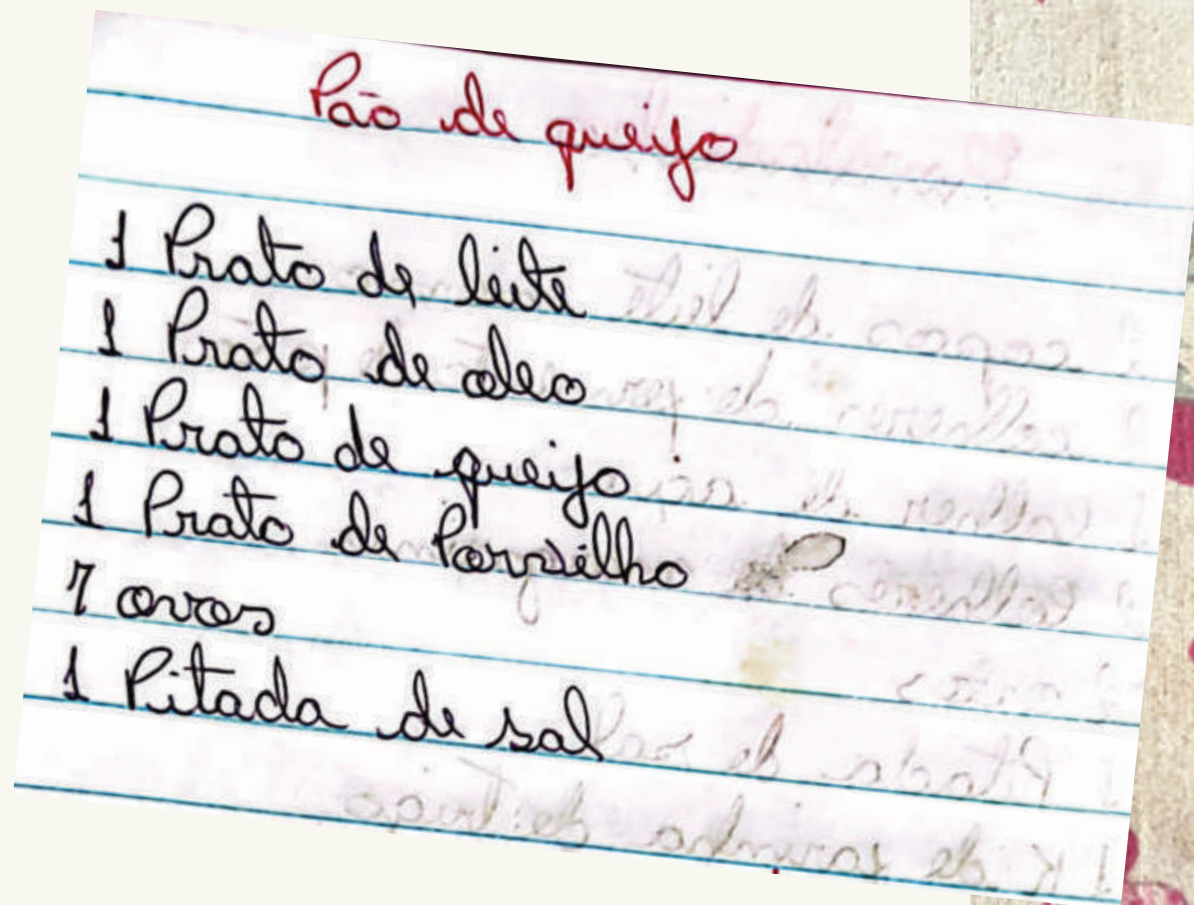
Obs: ~~o copo~~
O copo deve ser
o mesmo para todos
ingredientes.

PÃO DE QUEIJO

Pão de queijo

caderno da Tereza

- 1 prato de leite
- 1 prato de óleo
- 1 prato de queijo
- 1 prato
- 1 prato de polvilho
- 7 ovos
- 1 pitada de sal



PÃO DE QUEIJO



Pão de queijo

caderno da Sônia

1kg de queijo ralado

1kg de polvilho

1 colher de manteiga

de leite

3 ovos, acaba de a-

massar com coa-

lhada escorrida.

...X...



Pão de queijo.

1. kg. de queijo ralado

1. " " " polvilho

1. colher de manteiga
de leite.

3. ovos, acaba de a-
massar com coa-
lhada escorrida.

...X...

PÃO DE QUEIJO

Pão de queijo da Celma

caderno da Suzana

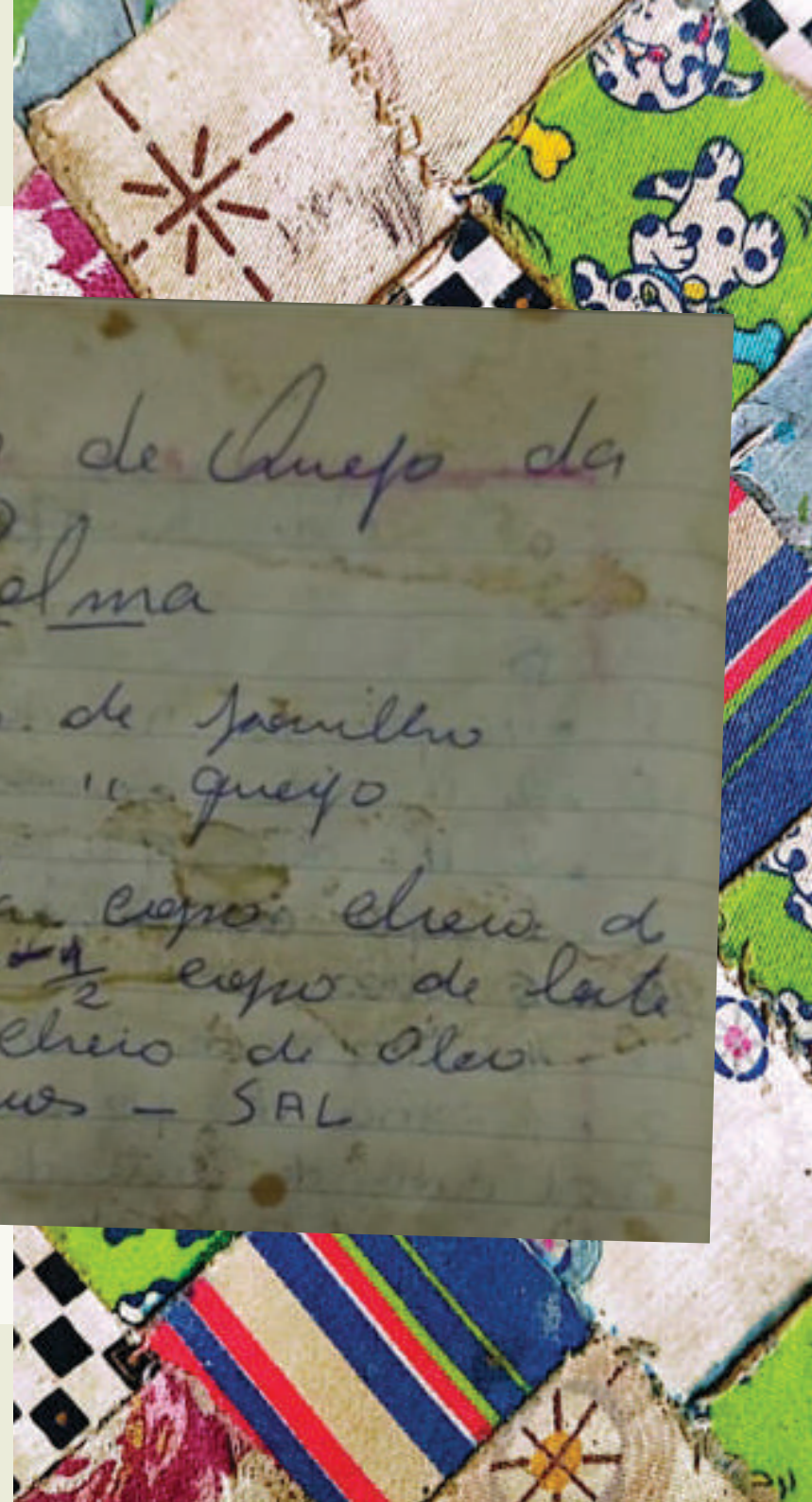
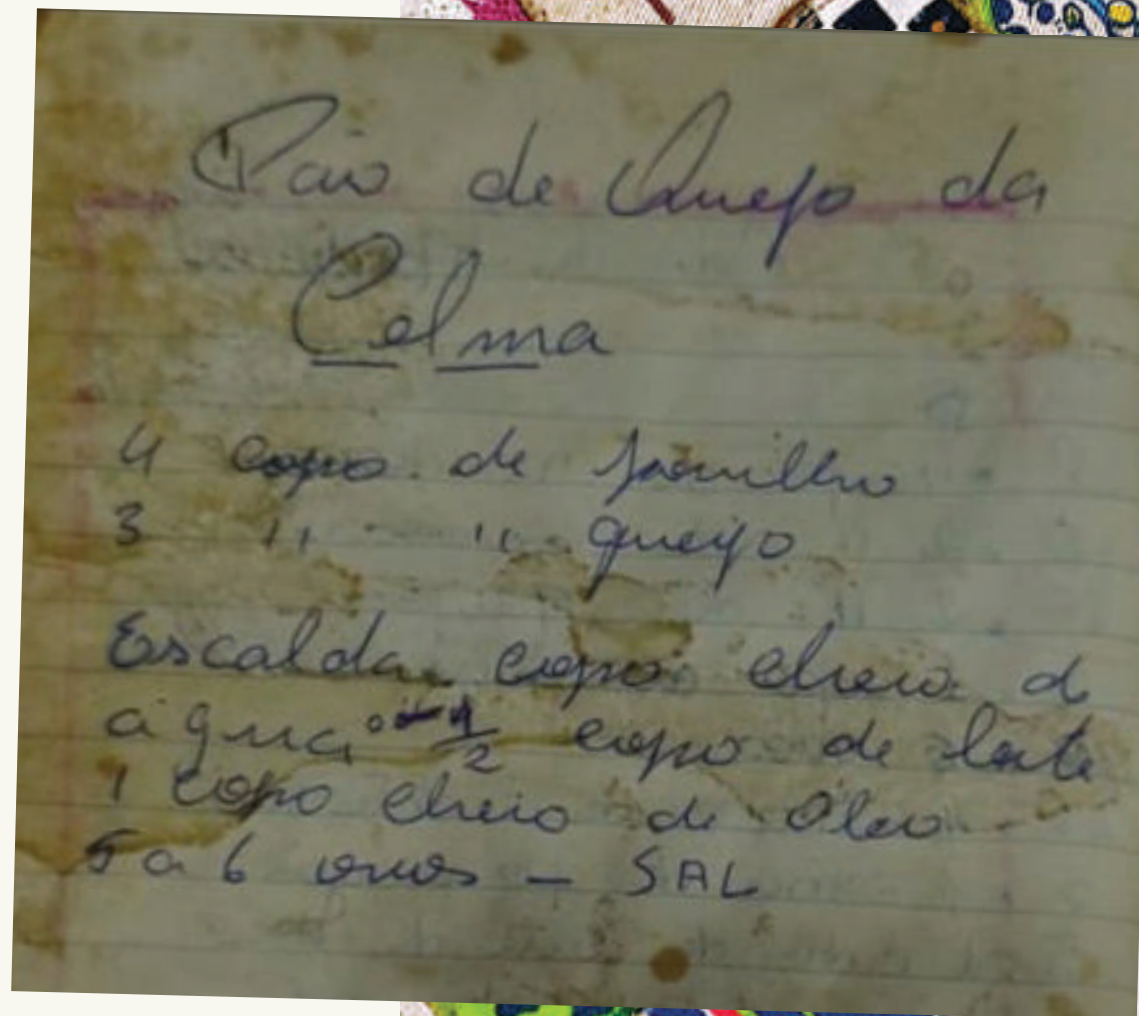
4 copos de polvilho

3 copos de queijo

Escaldar copo cheio de
água, 1/2 copo de leite

1 copo cheio de óleo

5 a 6 ovos - sal



PÃO DE QUEIJO

PÃO DE QUEIJO

A $\frac{1}{2}$ litro de leite

1 copo de óleo

1 chávena de margarina

1 litro de polvilho

1 litro de queijo ralado

ovos e sal o necessário

vina

Modo de fazer

Ferve o leite, o óleo e a margarina. Escalde o polvilho deixe esfriar acrescente o queijo e ovos, amasse bem, enrole e asse em forno quente.

Pão de queijo

caderno da Josefa

A 1/3 litro de leite

1 copo de óleo

1 chávena de margarina

1 litro de polvilho

1 litro de queijo ralado

Ovos e sal o necessário

Modo de fazer

Ferve o leite, o leite e a margarina. Escalde o polvilho deixe esfriar acrescente o queijo e ovos, amassa bem, enrole e asse em forno quente.



PÃO DE QUEIJO

Pão de queijo

cardeno da Circe

1 litro de Polvilho

250 de água

250 de leite

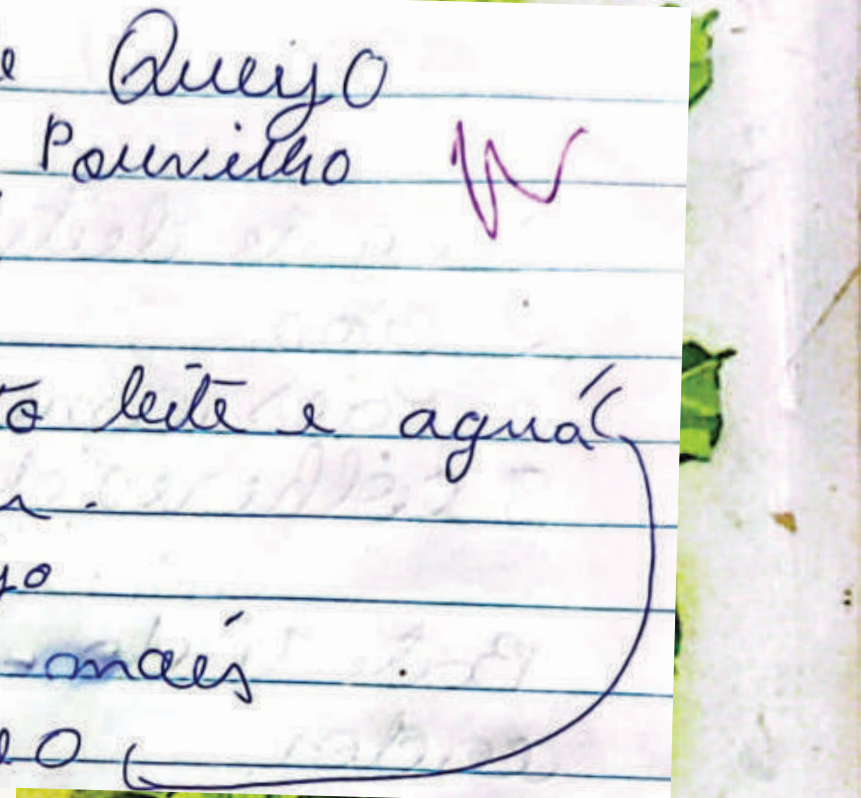
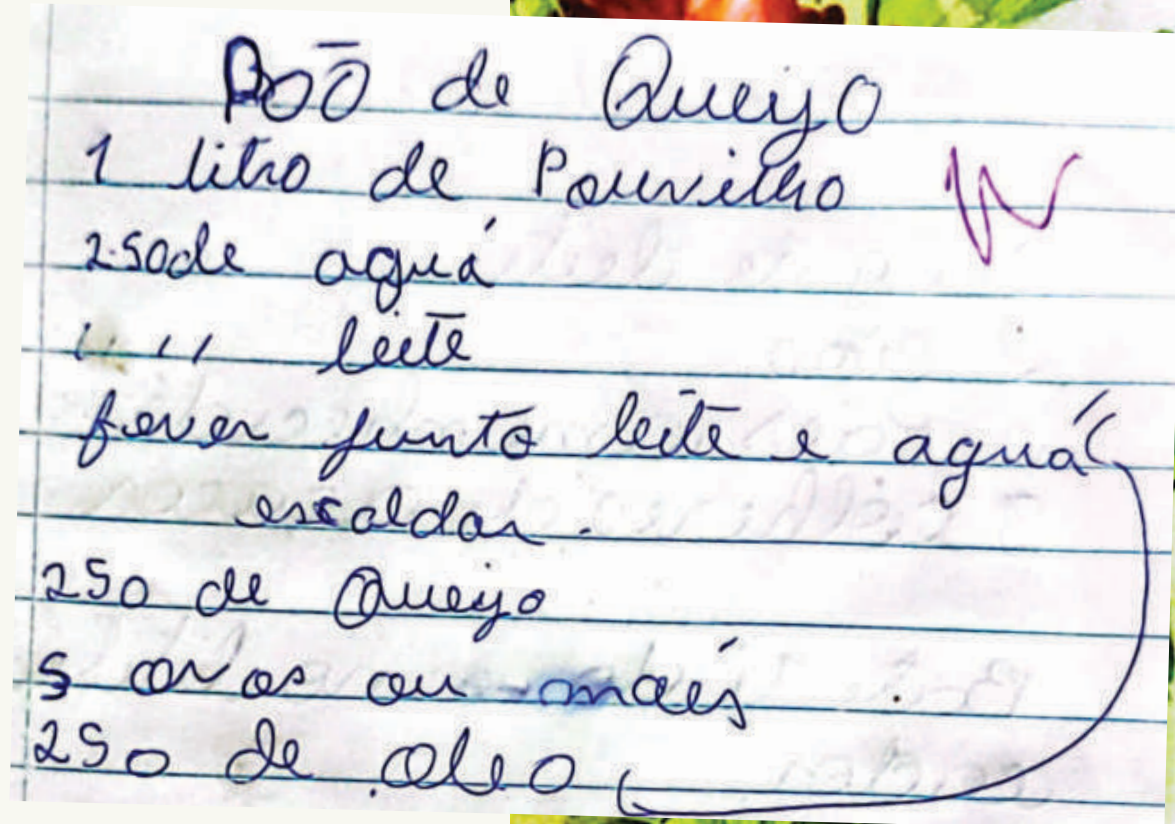
ferver junto leite e água

escaldar

250 de Queijo

5 ovos ou mais

250 de óleo





BOLOS

02

Bolos



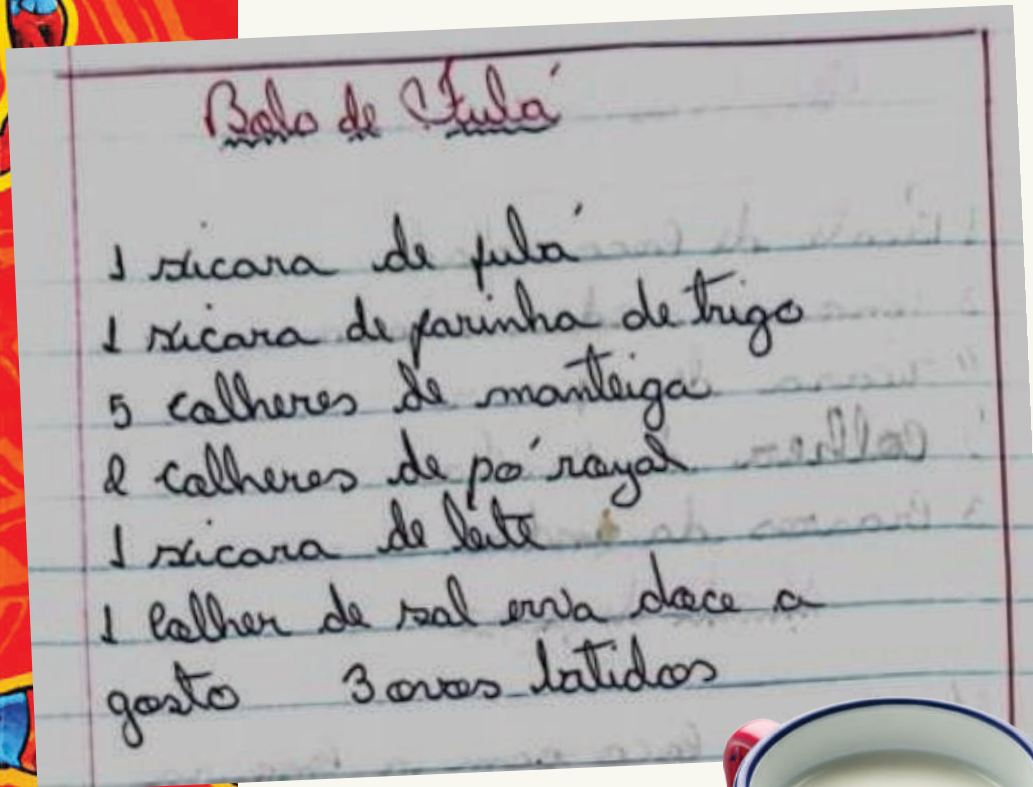
BOLOS



Bolo de Fubá

caderno da Tereza

- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 5 colheres de manteiga
- 2 colheres de pó Royal
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sal erva doce a gosto
- 3 ovos batidos



Bolo de Fubá

caderno da Josefa

4 ovos

2 de fubá (copos)

2 de farinha de trigo

1 de açúcar (ou mais)

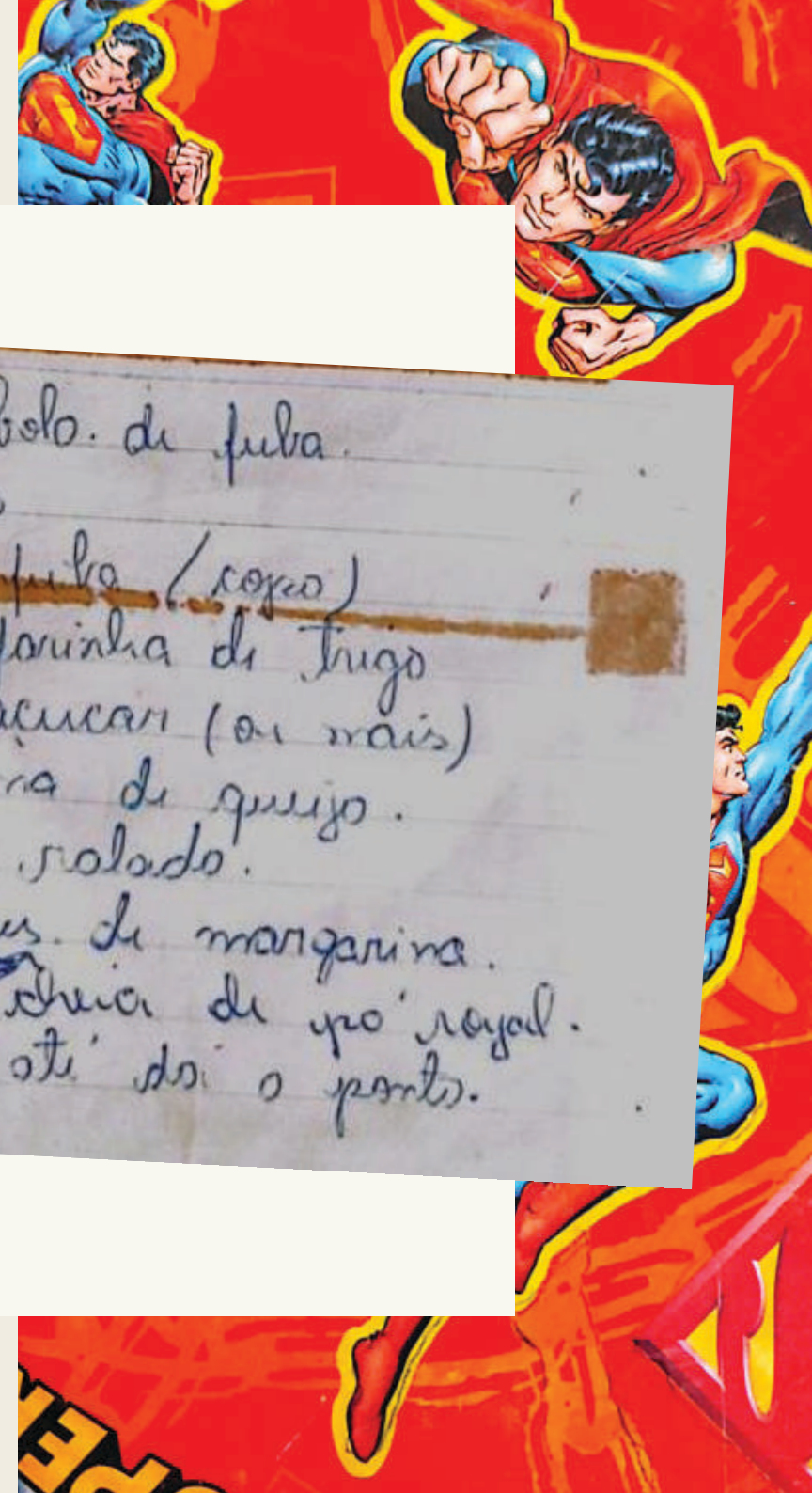
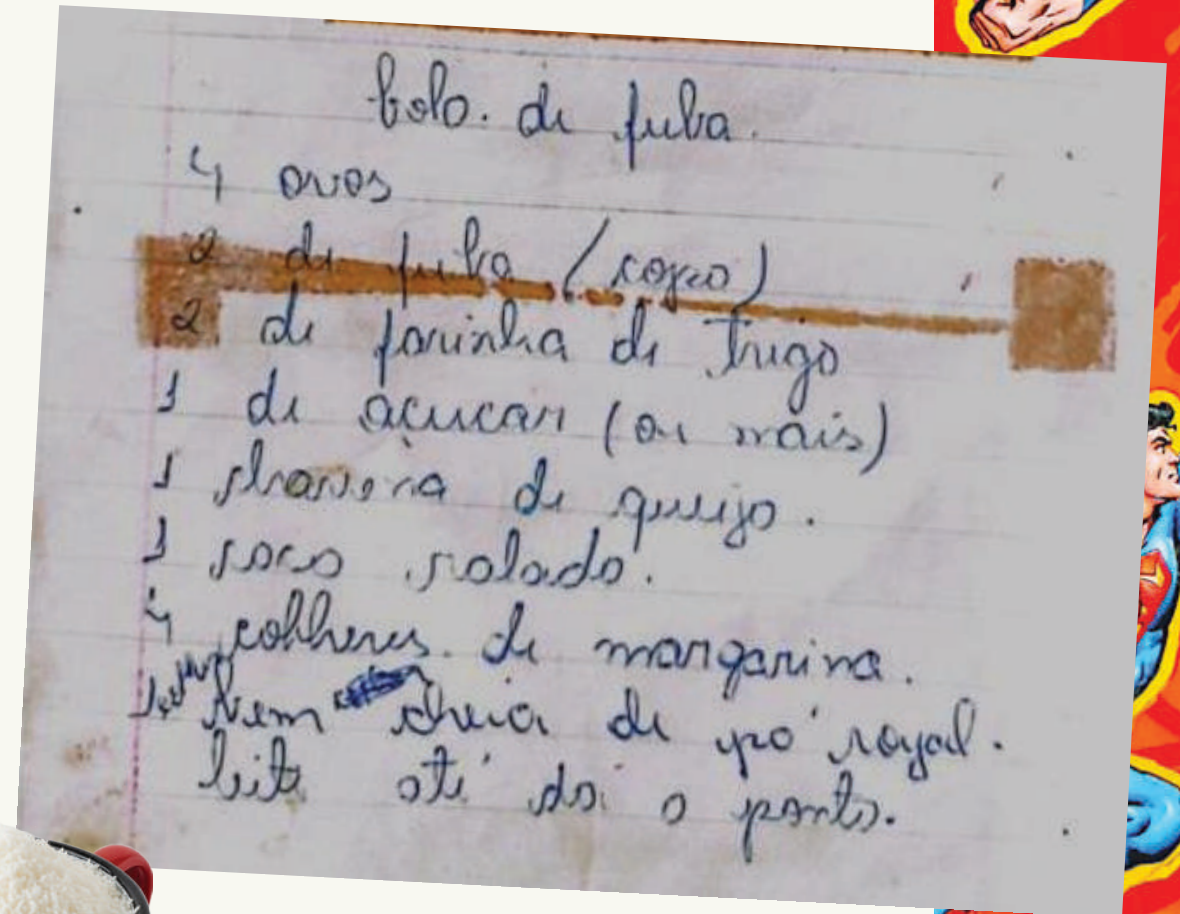
1 chávena de queijo

1 coco ralado

4 colheres de margarina

1 colher bem cheia de pó Royal

leite até dar o ponto.



BOLOS

Mané Pelado da Sirlei caderno da Circe

- 4 pratos de mandioca ralada
- 2 pratos de queijo
- 1 prato de açúcar
- 4 ovos
- 1 garrafinha de leite de coco
- 1 pacote de coco ralado
- 1 colher de pó royal
- 4 colheres de margarina.



Mané pelado

- 4 pratos de mandioca ralada
- 2 pratos de queijo
- 1 prato de açúcar
- 4 ovos
- 1 garrafinha de leite de coco
- 1 pacote de coco ralado
- 1 colher de pó royal
- 4 colheres de margarina.

Bolo de Fubá de Arroz

caderno da Josefa

3 ovos

1 copo americano de óleo

2 copos americanos de açúcar

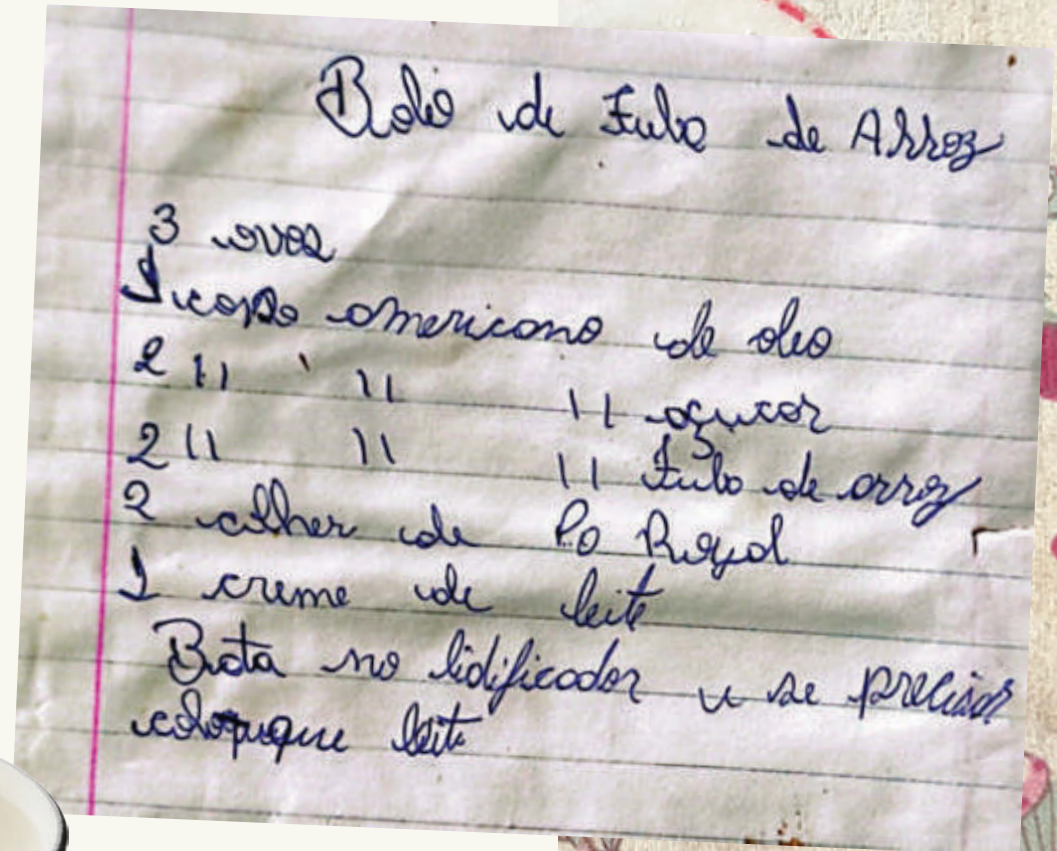
2 copos americanos de fubá de arroz

2 colheres de pó Royal

1 creme de leite

Bata no liquidificador e se precisar

coloque leite



Bolo de arroz batido no liquidificador

2 copos de arroz
 2 " " açúcar
 2 " farinha de trigo
 2 " de leite morno
 1 1/2 " " óleo
 1 colher de fermento fle-
 chimon bem cheia
 " " de pó Royal
 1 pitada de sal

Modo de fazer.

Deixar o arroz de molho na água 4 horas, e bater no liquidificador.

Bolo de Arroz batido no liquidificador

caderno da Suzana

- 2 copos de arroz
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de leite morno
- 1 1/2 copo de óleo
- 1 colher de fermento fle-
chimon bem cheia
- 1 colher de pó royal
- 1 pitada de sal



Modo de fazer

Deixar o arroz de molho na água 4 horas, e bater no liquidificador.

Bolo econômico

caderno da Suzana

3 colheres de manteiga

3 gemas

bater bem até ficar
esbranquiçado

2 copos de açúcar

2 1/2 copos de farinha de trigo

1/2 copo de maizena

1 vidro de leite de coco

batre bem batido na
batedeira.

1 colher de sobremesa de

pó royal

bem batido

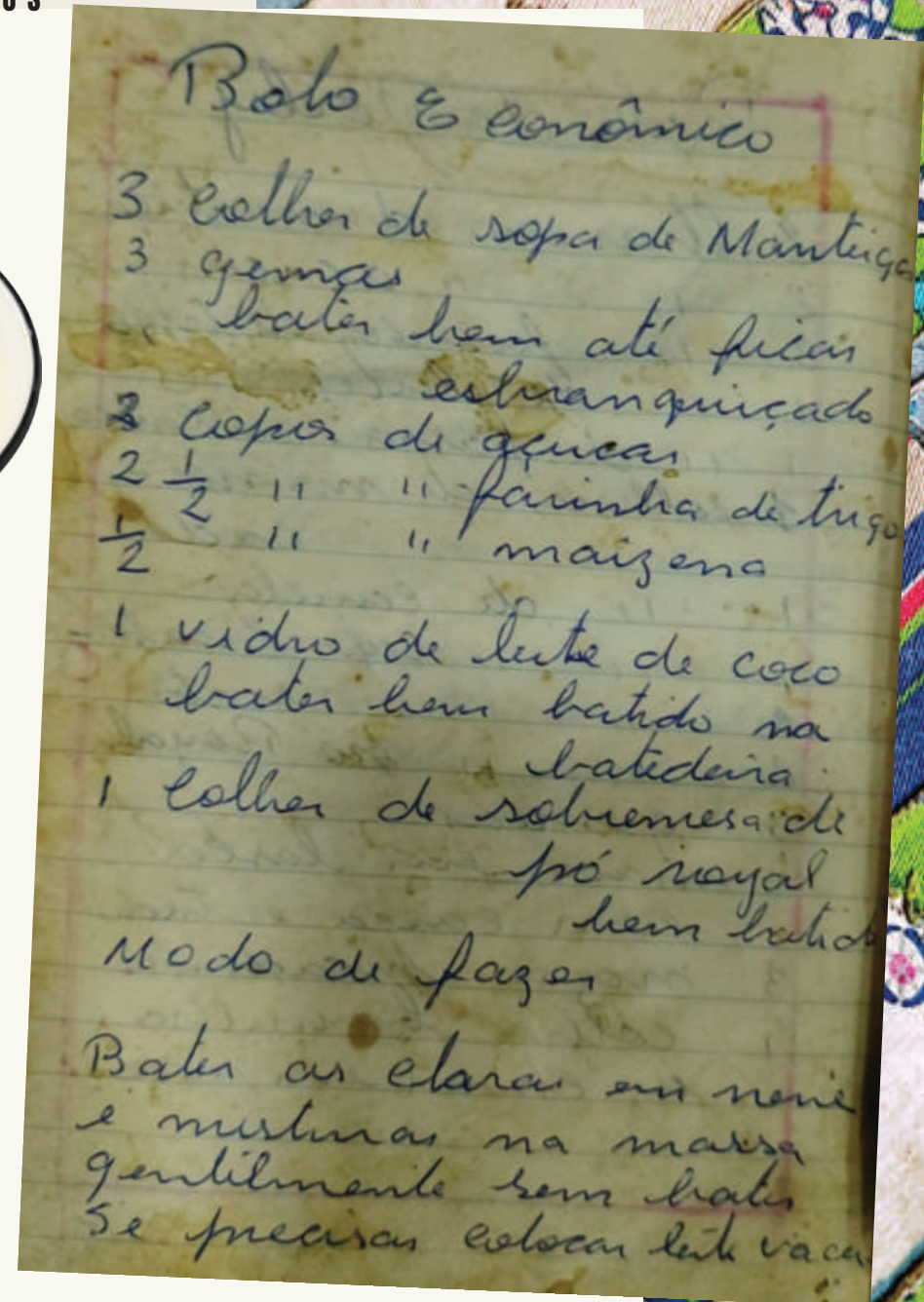
Modo de fazer

Bater as claras de neve

e misturar na massa

gentilmente sem bater

Se precisar colocar leite de vaca



Bolo Espera Marido.
 1. prato de farinha de
 trigo.
 1/2. prato de açúcar.
 1. chávena de man-
 teiga de leite.
 3. ovos.
 1/2. prato de queijo

1. colher de (chá) de bicar-
 bonato.
 Mistura a farinha com
 o açúcar e a manteiga,
 põe os ovos batidos, aca-
 ba de amassar com lei-
 te, por último o queijo
 e o bicarbonato.

... X ...

Bolo Espera Marido

caderno da Sônia

1 prato de farinha de
trigo

1/2 prato de açúcar

1 chávena de man-
teiga de leite.

3 ovos

1/2 prato de queijo

1 colher de (chá) de bicar-
bonato

Mistura a farinha com
o açúcar e a manteiga,

Põe os ovos batidos, aca-
ba de amassar com lei-

te, por último o queijo

e o bicarbonato



Bolo Goiano

caderno da Sônia

½ quilo de açúcar

6 ovos batidos para

pão de ló.

junta-se ½ quilo

de farinha de trigo

125 gramas de man-

teiga – ½ prato de coco

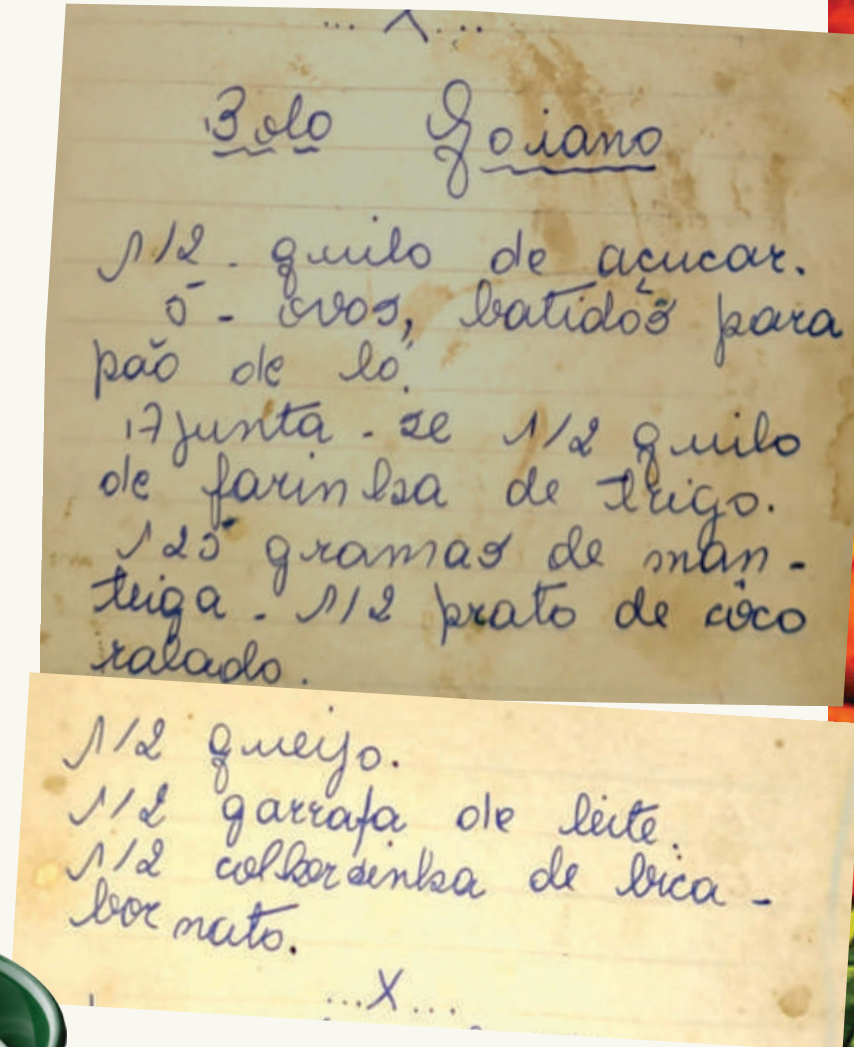
ralado.

1/2 queijo

1/2 garrafa de leite

1/2 colherzinha de bicar-

bonato





ROSCAS

03

Roscas

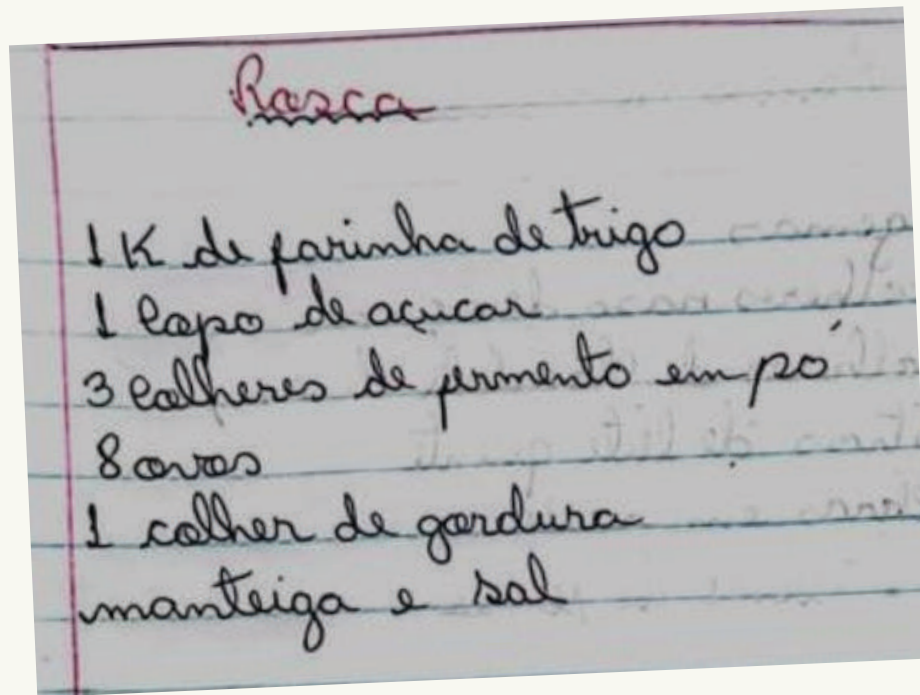


ROSCAS



Rosca

caderno da Tereza



1kg de farinha de trigo

1 copo de açúcar

3 colheres de fermento em pó

8 ovos

1 colher de gordura

manteiga e sal



Rosca

caderno da Tereza

3 copos de leite

3 ovos

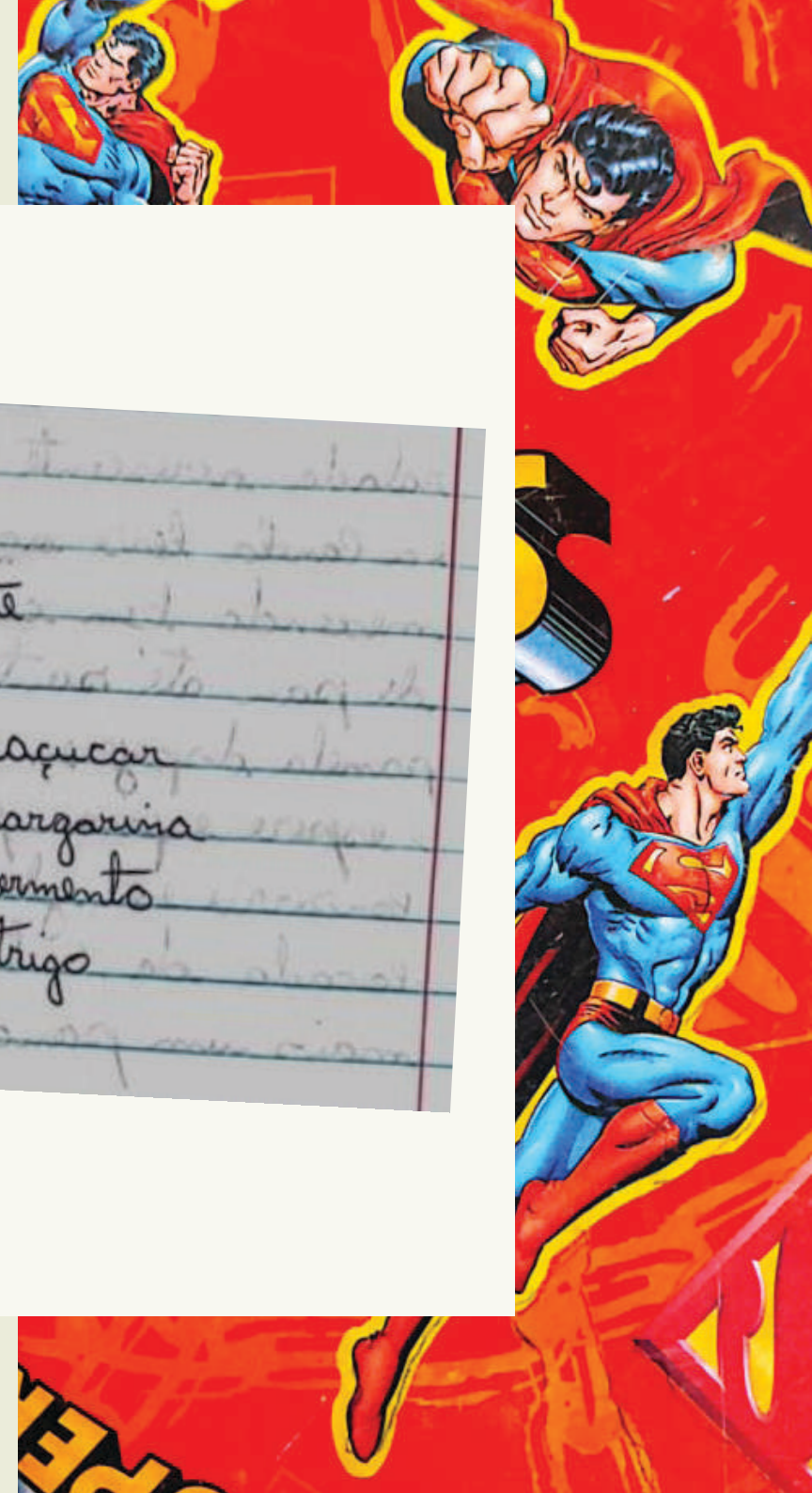
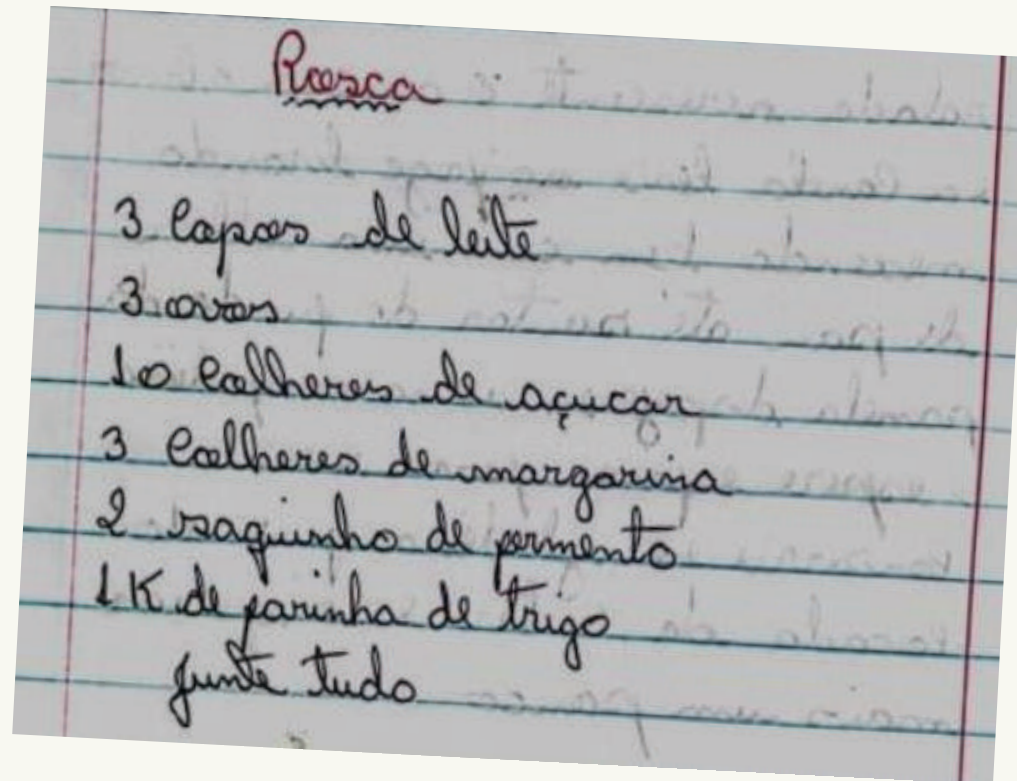
10 colheres de açúcar

3 colheres de margarina

2 saquinhos de fermento

1kg de farinha de trigo

Junte tudo



Rosca Da. Esmeralda

caderno da Sônia

Rosca D^a Esmeralda

2 K farinha de trigo
1 litro de leite
3 colheres de fermento
6 ovos
2 copos e meio açúcar
meia chavena de
manteiga
canela

1 copo de leite morno
1 colher de açúcar com
o fermento
o resto o açúcar o ovos

2kg de farinha de trigo
1 litro de leite
3 colheres de fermento
6 ovos
2 copos e meio de açúcar
meia chávena de
manteiga
canela
1 copo de leite morno
1 colher de açúcar com
o fermento
O resto o açúcar os ovos
...



Rosca

caderno da Sônia

Faz-se o fermento com

2 colheres de sopa de fermento flexa.

4. xícaras de leite

6. xícaras de farinha de trigo.

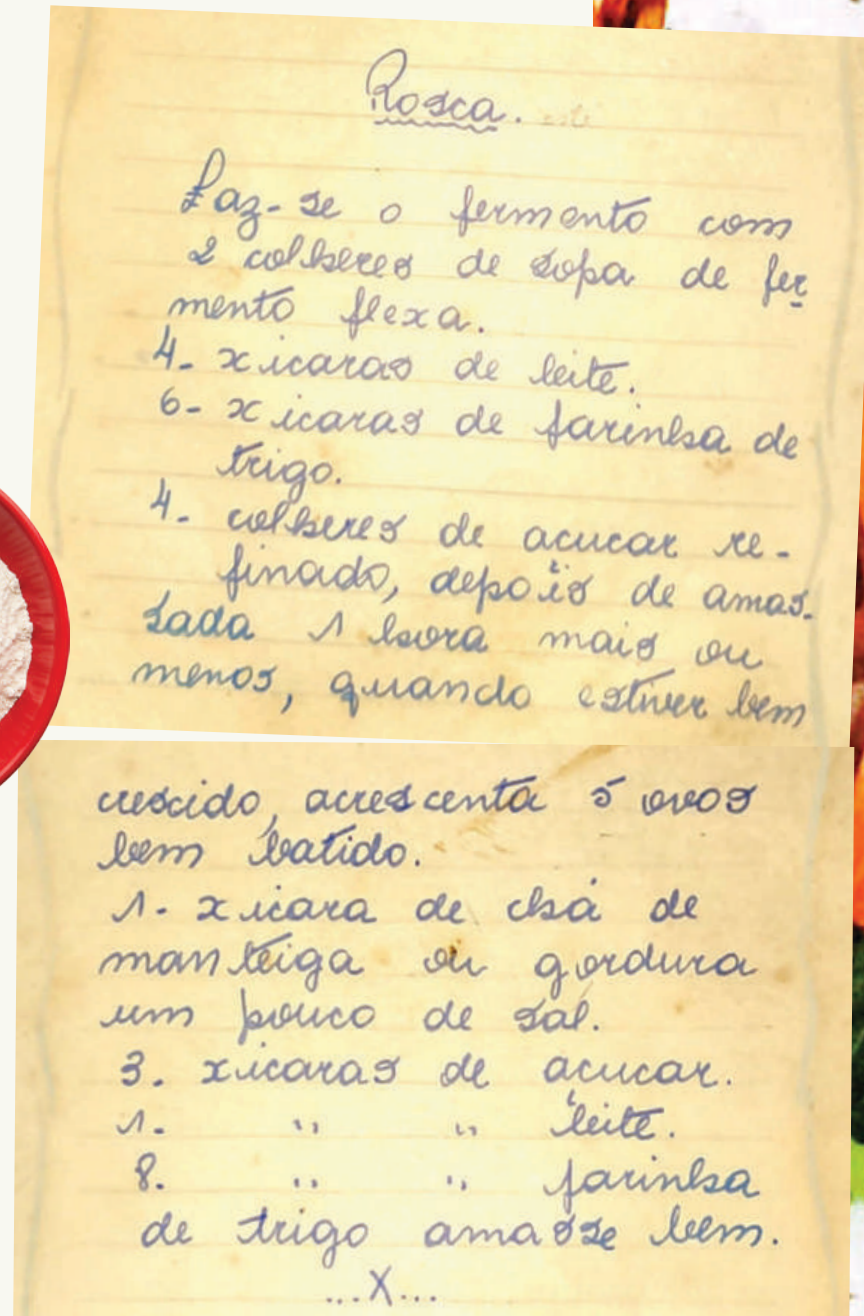
4. colheres de açúcar refinado, depois de amassada 1 hora mais ou menos, quando estiver bem crescido, acrescenta 5 ovos bem batido.

1. xícara de chá de manteiga ou gordura um pouco de sal

3. xícaras de açúcar

1. xícara de leite

8. xícaras de farinha de trigo amasse bem

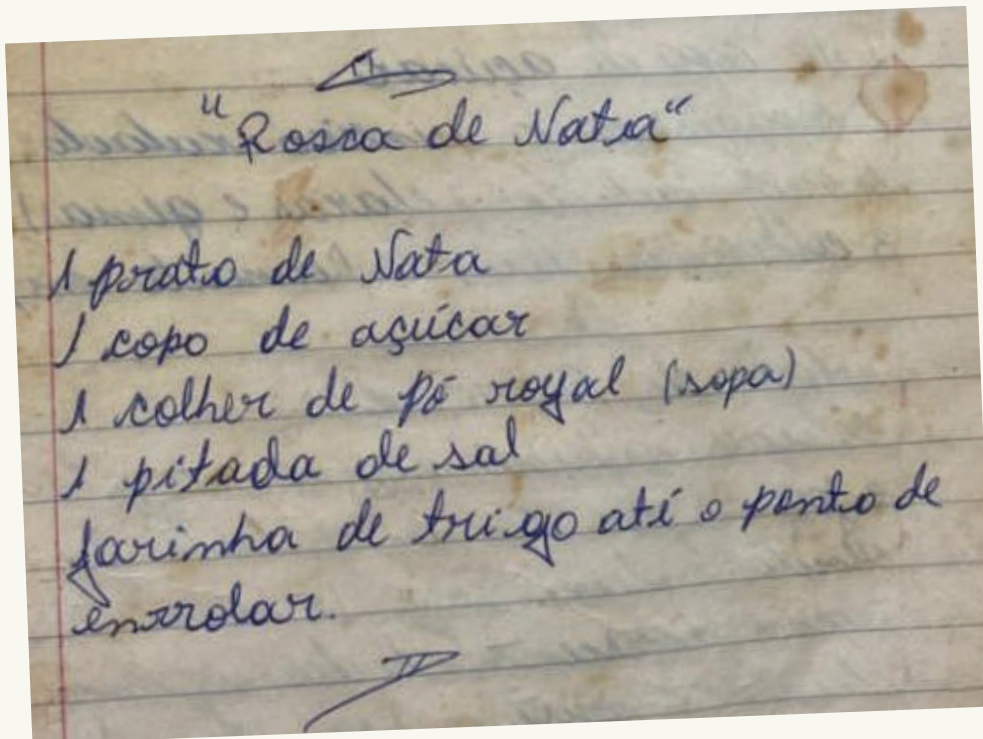




04

Biscoitos e bolachas





Rosca de Nata

caderno da Maria de Lourdes

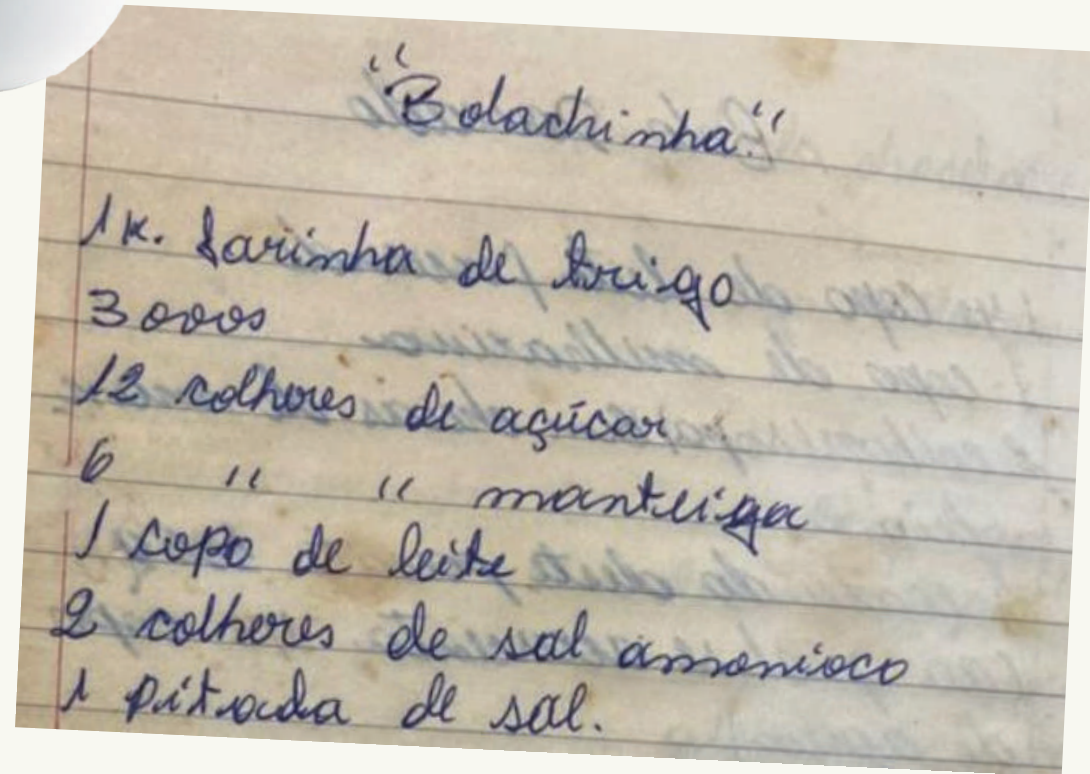
- 1 prato de nata
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de pó royal (sopa)
- 1 pitada de sal
- farinha de trigo até o ponto de
enrolar



Bolachinha

caderno da Maria de Lourdes

- 1K. farinha de trigo
- 3 ovos
- 12 colheres de açúcar
- 6 " " manteiga
- 1 copo de leite
- 2 colheres de sal amoníaco
- 1 pitada de sal



Bolacha de Nata

caderno da Josefa

1 copo de nata

1 copo de açúcar

1 ovo

1 colher de pó Royal maizena

ou polvilho



Bolacha de nata
1 copo de nata
1 copo de açúcar
1 ovo
1 colher de pó royal maizena
ou polvilho

Bolacha de Nata

caderno da Circe

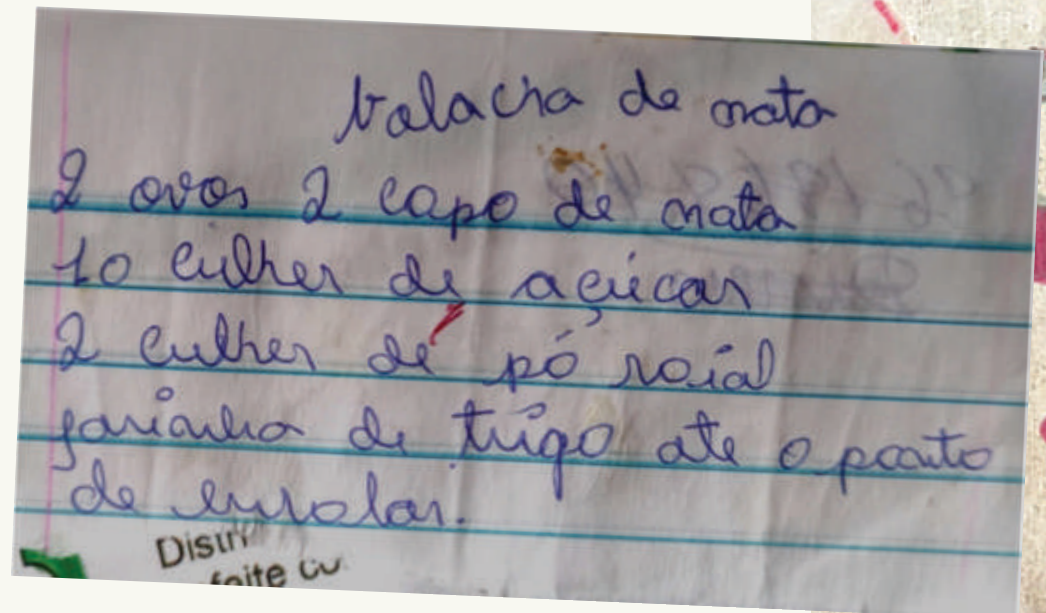
2 ovos 2 copos de nata

10 colheres de açúcar

2 colheres de pó Royal

farinha de trigo até o ponto

de enrolar.



Quebrador

2 copos de polvilho doce
1 copo de farinha trigo
 $\frac{1}{2}$ copo de óleo
 $\frac{1}{2}$ copo de açúcar
1 pires de queijo
1 colher (sopa) bem cheia
de margarina
3 ovos (três)
Se quiser um pouquinho
de coco

Massa bem sovada.

O açúcar refinado é melhor.

Quebrador

caderno da Sônia

2 copos de polvilho doce
1 copo de farinha de trigo
 $\frac{1}{2}$ copo de óleo
1 copo de açúcar
1 pires de queijo
1 colher (sopa) bem cheia
de margarina
3 ovos (três)
Se quiser um pouquinho
de coco

Massa bem sovada

O açúcar refinado é melhor



Biscoito de Queijo

caderno da Sônia

1 prato cheio de polvi-

lho doce

1 prato cheio de queijo

1 prato raso de gor-

dura.

2 ovos.

Amassa com leite

ou coalhada, por fim,

enrole e asse.



Biscoito de Queijo.

1 - prato cheio de polvi-
lho doce.

1. prato cheio de queijo

1. " raso de gor-
dura.

2. ovos.

Amassa com leite
ou coalhada, por
fim, enrole e asse.

...x...

Biscoito de Queijo

caderno da Circe

1 litro de Polvilho

1 litro de Queijo

escalda com água fria

250

7 ovos

sal a gosto

1 prato de óleo

Biscoito
2 litro de Polvilho
1 " " Queijo
escalda com água fria
250
7 ovos
sal a gosto
1 prato de óleo



Biscoito de Queijo

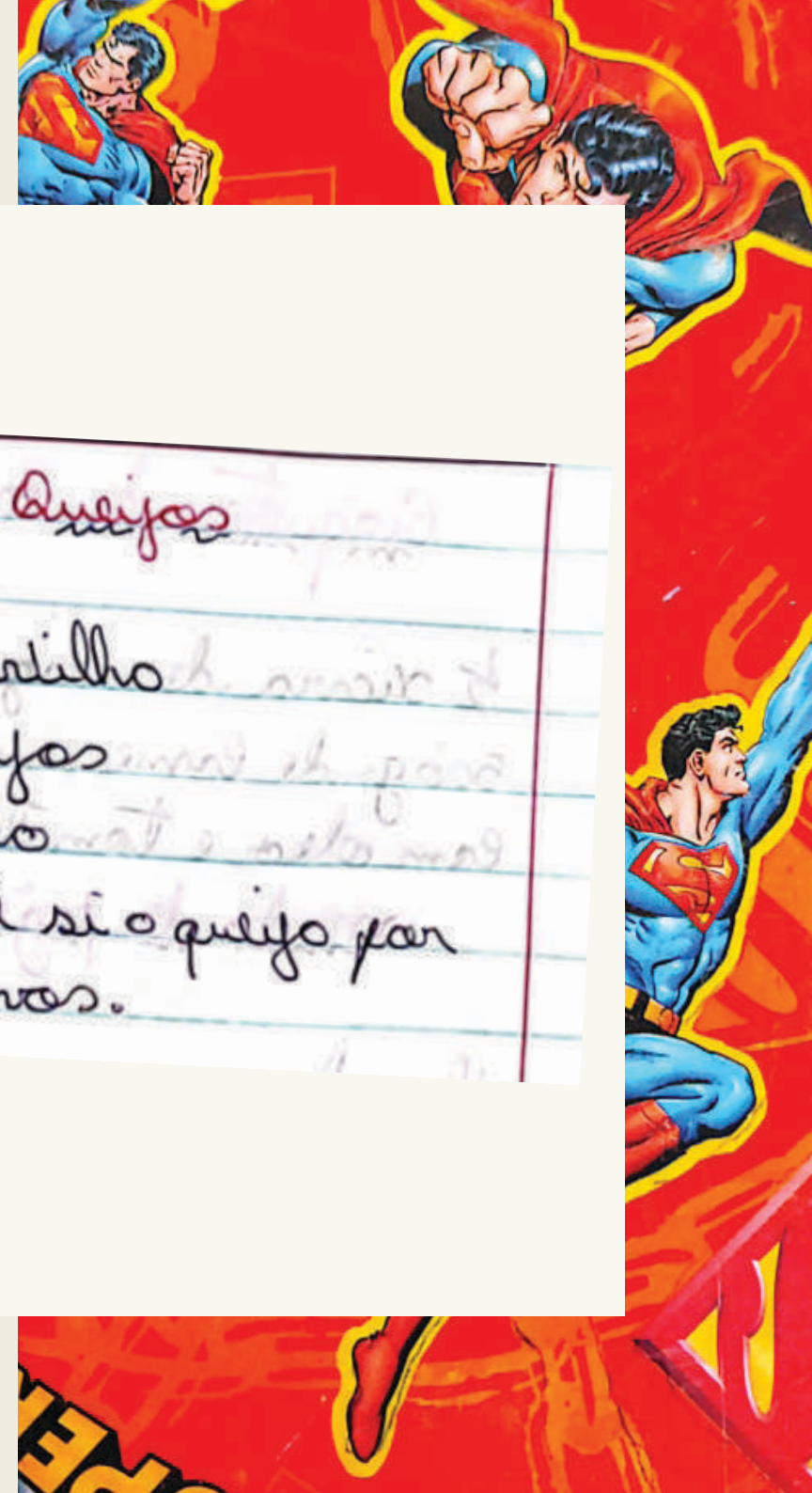
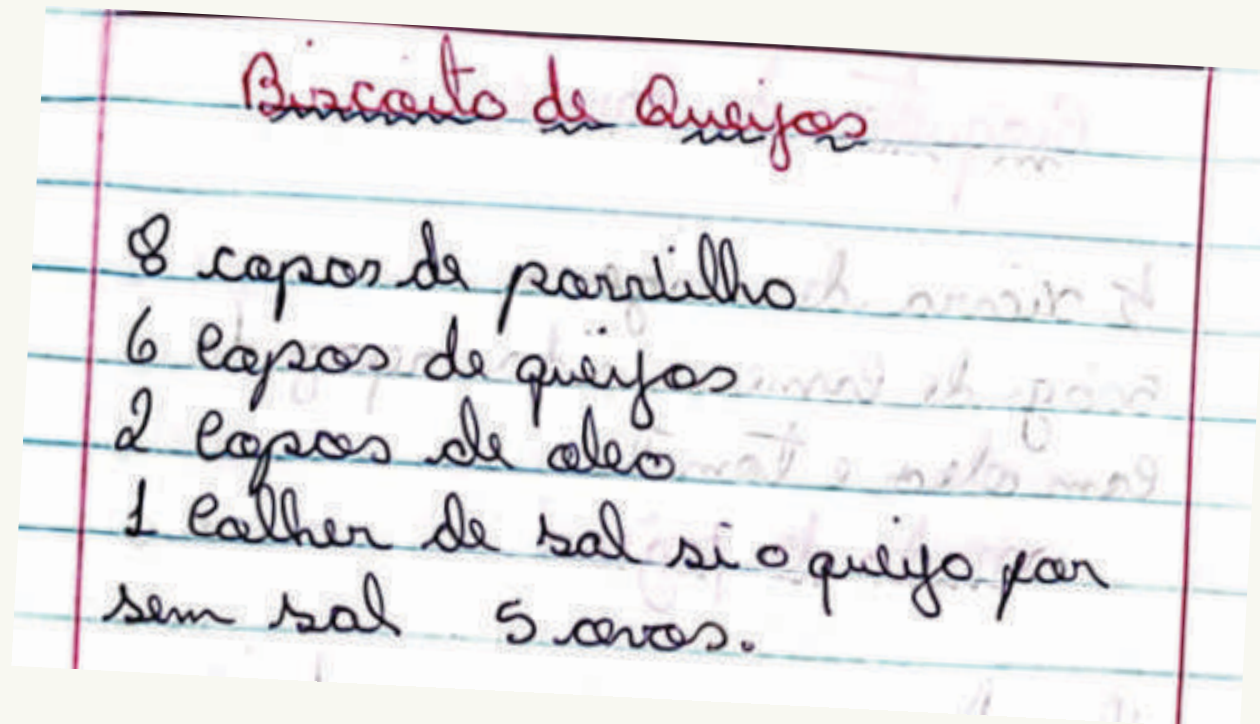
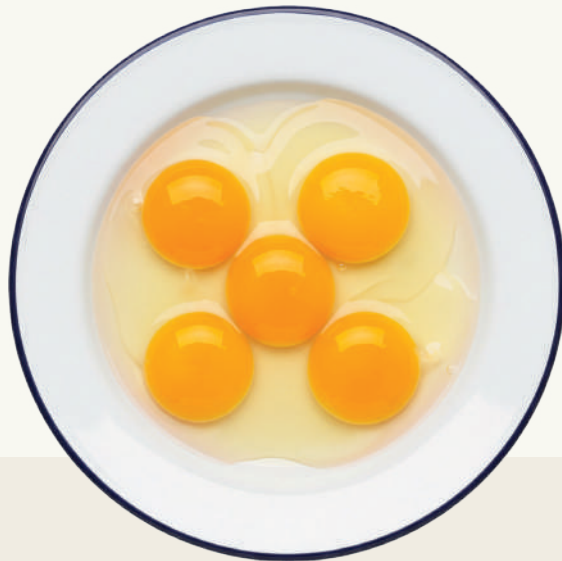
caderno da Tereza

8 copos de polvilho

6 copos de queijo

2 copos de óleo

1 colher de sal se o queijo for
sem sal 5 ovos.



Peta da Valquíria

caderno da Suzana

4 copos de polvilho (grande)

4 copos cheios de água-sal,

menos da metade do copo de óleo

Modo de fazer

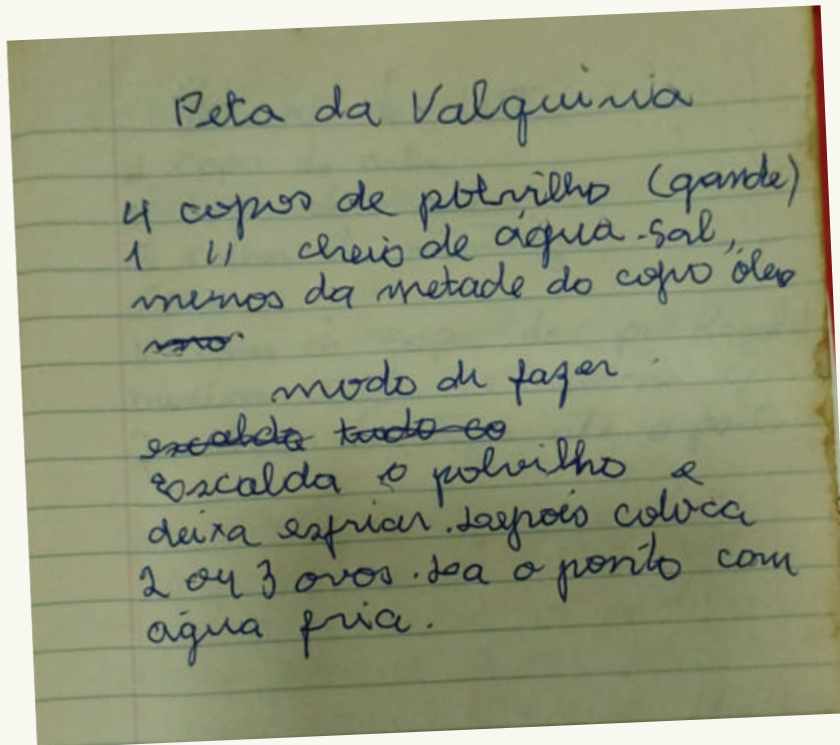
(rasura)

Escalda o polvilho e

deixa esfriar depois coloca

2 ou 3 ovos. Da o ponto com

água fria.



Bolacha Selene

caderno da Suzana

3 ovos

9 colheres de manteiga

16 colheres de açúcar

18 colheres de coco

6 colheres de leite

3 colheres de pó royal

trigo até o ponto



Bolacha Selene

3	ovos	
9	colheres	manteiga
16	"	açúcar
18	"	coco
6	"	leite
3	"	pó royal
f	trigo	até o ponto

1/10

te condens-

n torrado

moído.

Amendo.

andem

cas

à

calorante

de today



PUDINS

05

Pudins



PUDINS

Pudim da Dona Maria caderno da Josefa

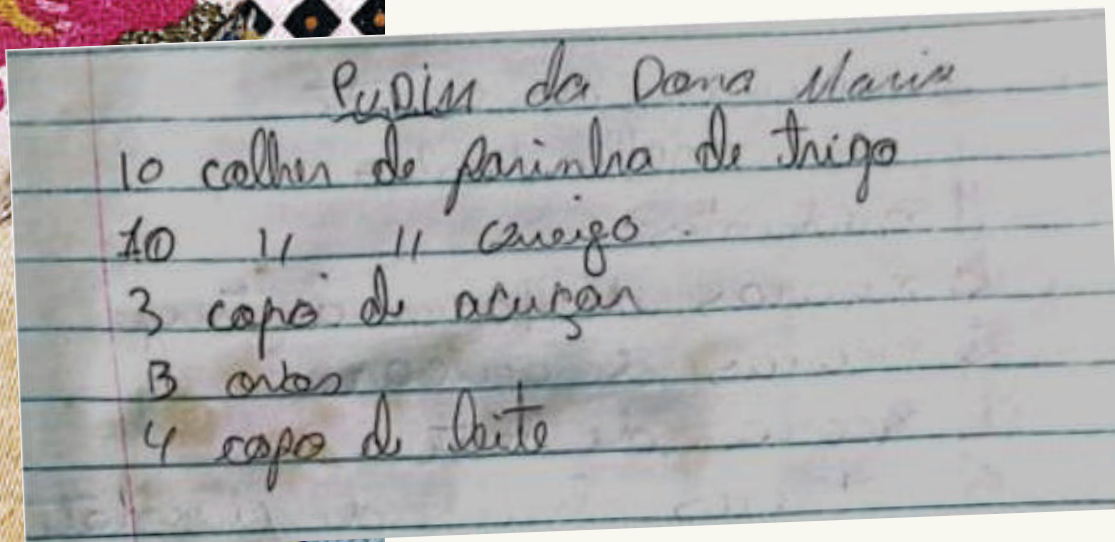
10 colheres de farinha de trigo

10 colheres de queijo

3 copos de açúcar

3 ovos

4 copos de leite



PUDINS



Queijão

caderno da Circe

1 lata leite condensado

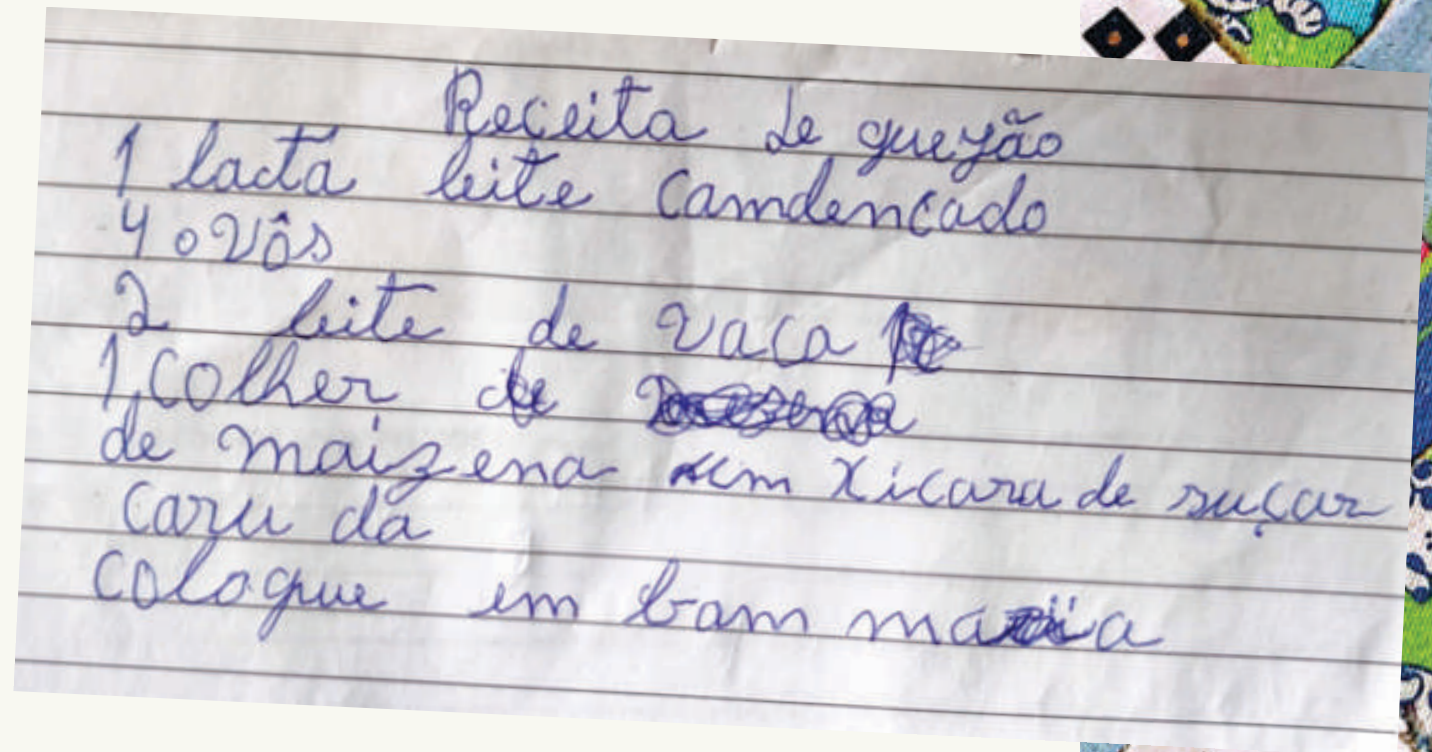
4 ovos

2 leite de vaca

1 colher (rasura)

de maizena um xícara de açúcar

coloque em banho maria



PUDINS

Pudim de leite moça

caderno da Josefa

1 xícara (chá) de açúcar

1 lata de leite moça

2 vezes a mesma medida de leite

3 ovos



1. Comece preparando a calda espalhe o açúcar no fundo de uma panela grande e leve ao fogo baixo deixando derreter suavemente. Quando estiver bem dourado, junte meia xícara (chá) de água fervente e mexa com uma

colher de pau. Deixe até dissolver os torrões de açúcar. Forre com essa calda.

Pudim de Leite Moça

1 xícara (chá) de açúcar
1 lata de leite moça
2 vezes a mesma medida de leite
3 ovos

1. Comece preparando a calda: espalhe o açúcar no fundo de uma panela grande e leve ao fogo baixo deixando derreter suavemente. Quando estiver bem dourado, junte meia xícara (chá) de água fervente e mexa com uma

colher de pau. Deixe até dissolver os torrões de açúcar. Forre com essa calda

PUDINS

Pudim de Pão

caderno da Tereza

4 ovos

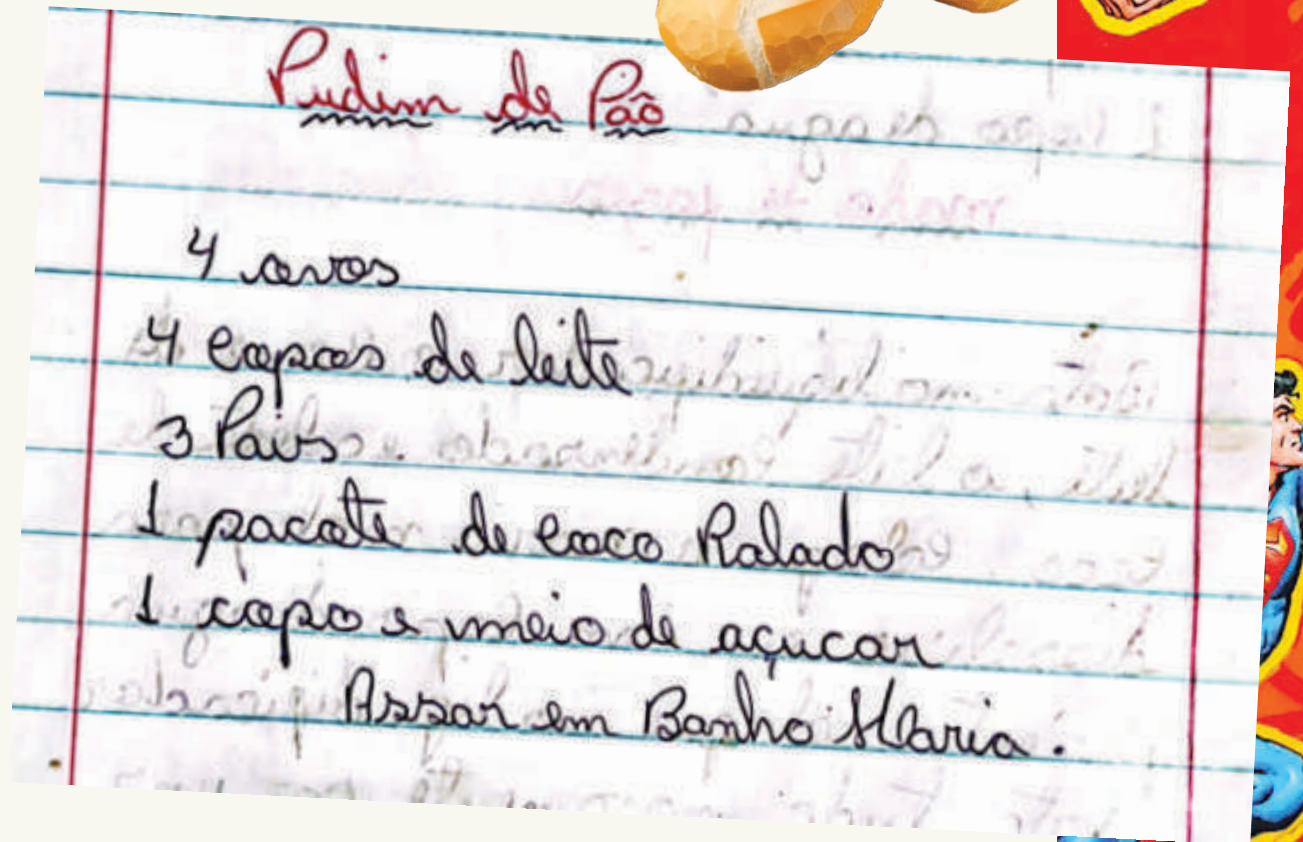
4 copos de leite

3 Pães

1 pacote de coco Ralado

1 copo e meio de açúcar

Assar em Banho Maria



Pudim Goiano.

4. ovos.

10. colheres de açúcar.

1. pires de queijo.

1. colher de manteiga
de leite.1. colher de farinha de
trigo.

1. copo de leite.

Depois que bater põe-se
a cozinhar em banho -
maria.

Pudim Goiano

caderno da Sônia

4 ovos

10 colheres de açúcar

1 pires de queijo

1 colher de manteiga
de leite1 colher de farinha de
trigo

1 copo de leite

Depois que bater põe-se
a cozinhar em banho
maria.

Pudim de Leite Condensado

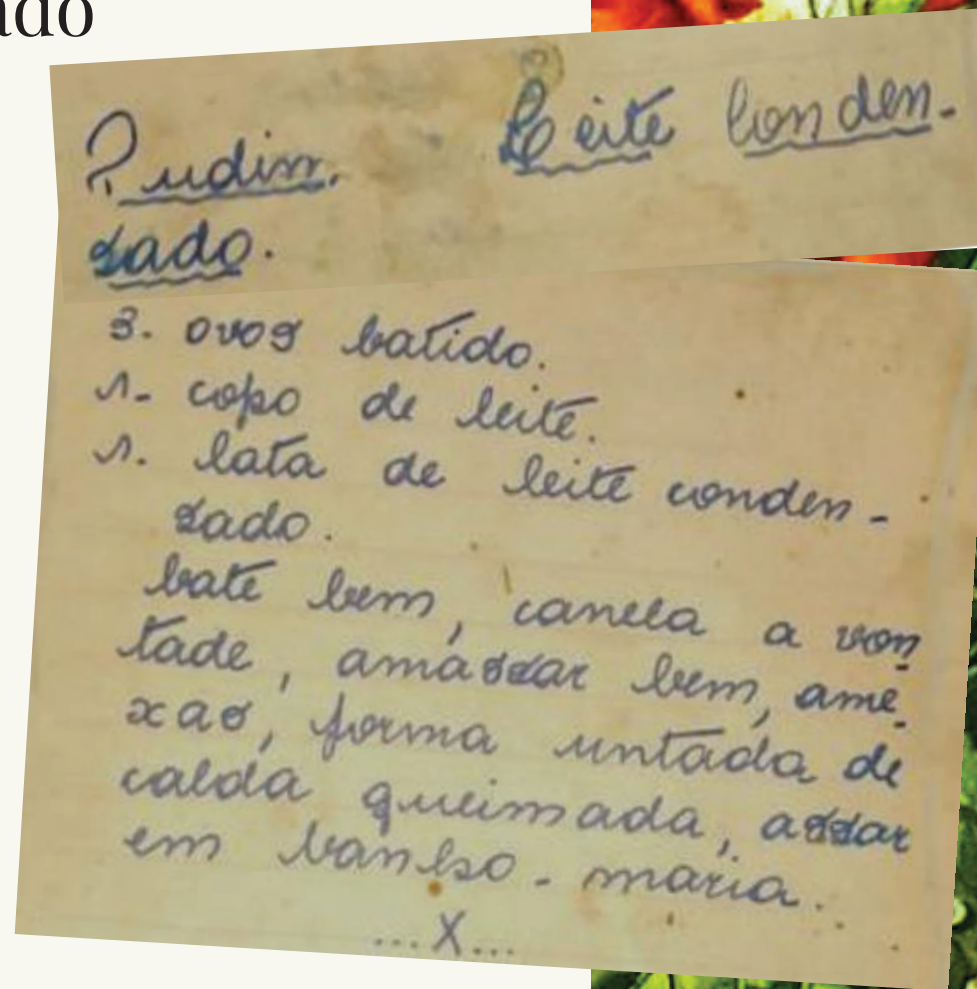
caderno da Sônia

3 ovos batido

1 copo de leite

1 lata de leite condensado.

bate bem, canela a vontade, amassar bem, ameixas, forma untada de calda queimada, assar em banho maria





SABÃO

06

Sabão



SABÃO

Sabão Líquido

caderno da Tereza

1 litro de óleo

1 litro de álcool 500 gr

de soda 500 g de água

fria dissolve tudo

Bate até virar pasta

Coloque (rasura)

5 litros de água

fervendo novamente

e deixa vai colocando

água fria até o ponto

ocê quiser



Receita de Sabão Líquido
1 litro de óleo
1 litro de álcool 500 gr
de soda 500 g de água
fria de solvi tudo
Bate até virar pasta

Coloque (rasura)
5 litros de água
fervendo novamente
e deixa vai colocando
água fria até o ponto
ocê quiser

SABÃO

Sabão

caderno da Josefa

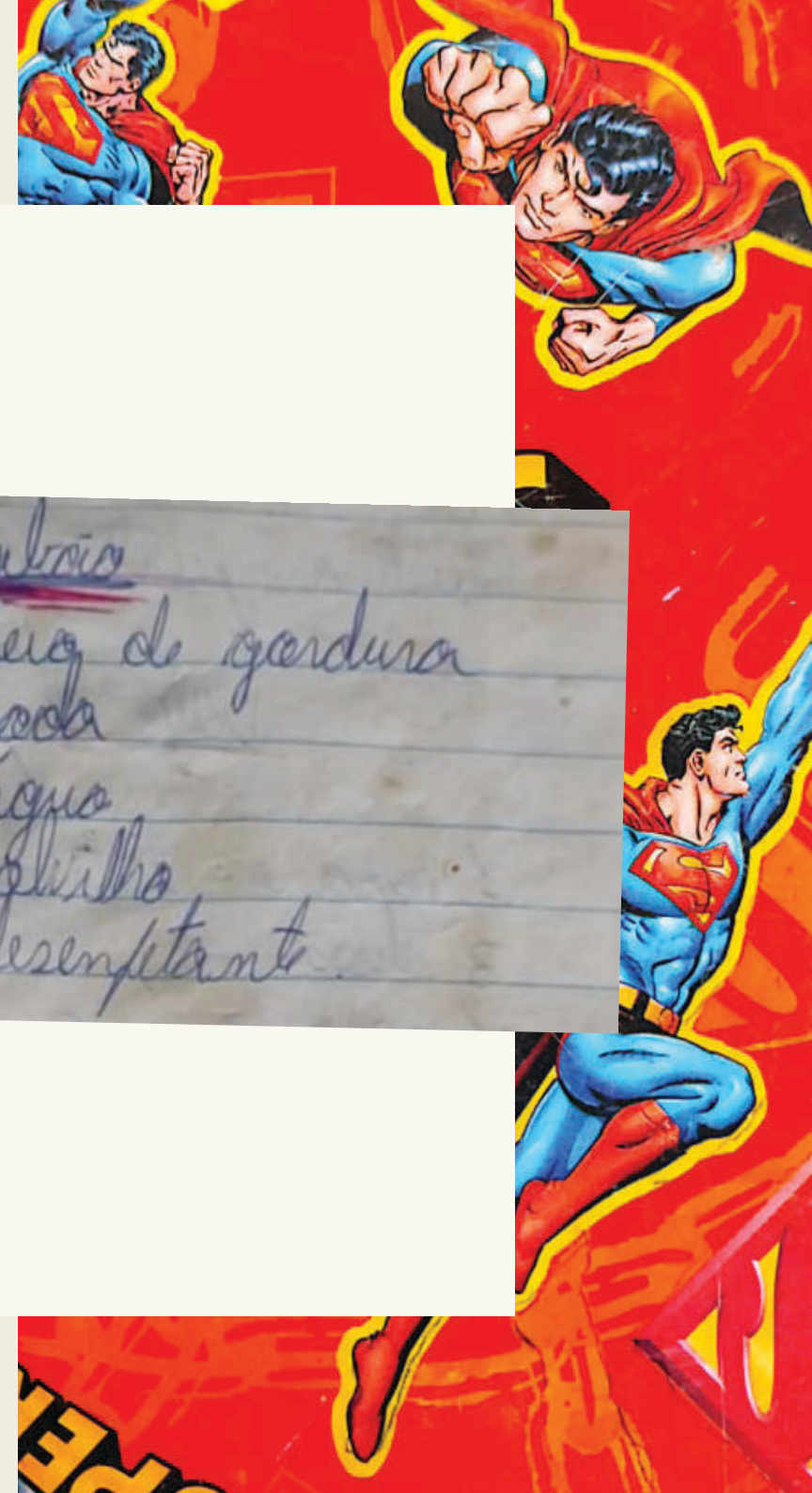
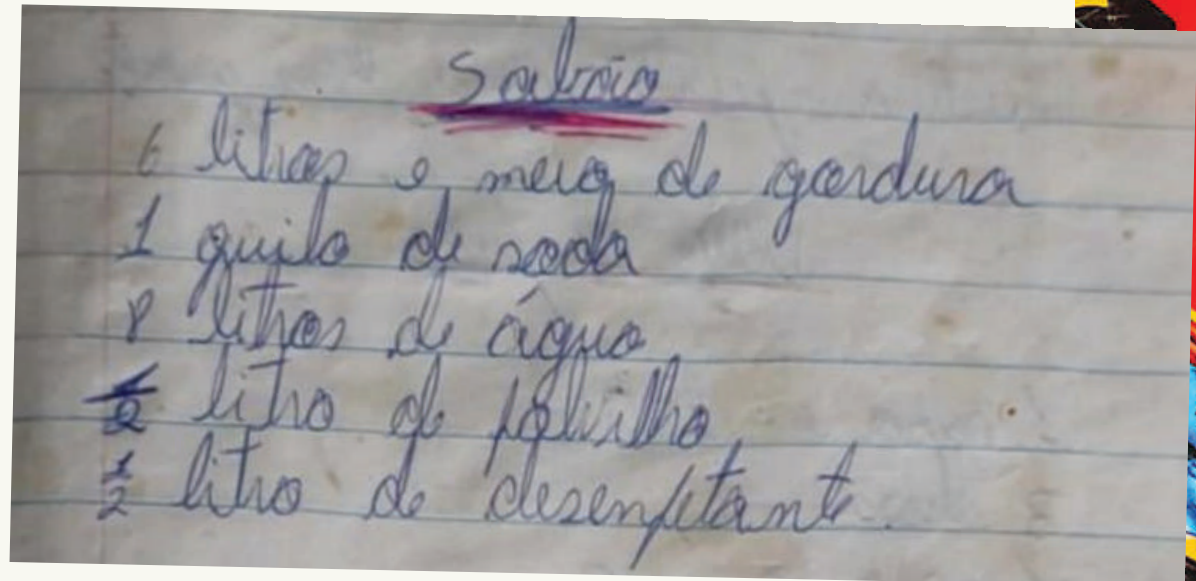
6 litros e meio de gordura

1 quilo de soda

8 litros de água

1/2 litro de polvilho

1/2 litro de desinfetante



SABÃO

Sabão da Maraísa

caderno da Suzana

4 litros de óleo

2 litros de cebo

1kg soda

1 litro de óleo álcool

4 litros d'água e 2 quentes

1 copo de polvilho

1º - óleo e cebo

2º - soda mexer

3º - água quente (mexer)

4º - água fria e polvilho

dissolvido

5º - álcool

6º - bater bastante, até

o ponto

P.S. se voltar a gordu-

ra, por mais água

fria.



Sabão da Maraísa

4 litros de óleo

2 " " cebo

1kg soda

1 litro de óleo álcool

4 " d'água e 2 quentes

1 copo de polvilho

1º - óleo e cebo

2º - soda mexer

3º - água quente (mexer)

4º - água fria e polvilho

dissolvido

5º - álcool

6º - bater bastante, até

o ponto

P.S. se voltar a gordu-

ra por mais água

fria.

Sabão Líquido

caderno da Suzana

3 litros de óleo limpo

2 litros de álcool

1kg de soda sol

Misturar o óleo com o

Álcool em uma vasilha se-

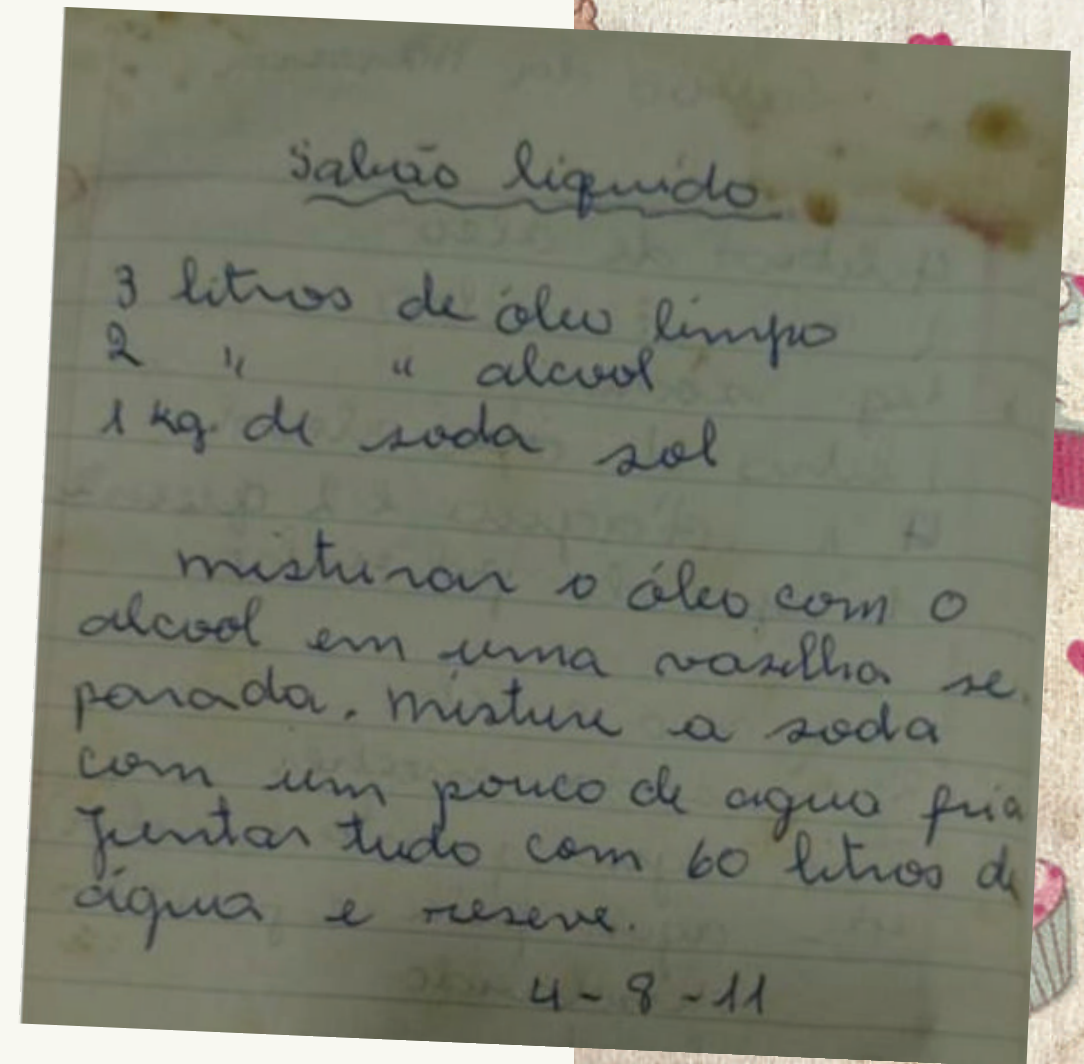
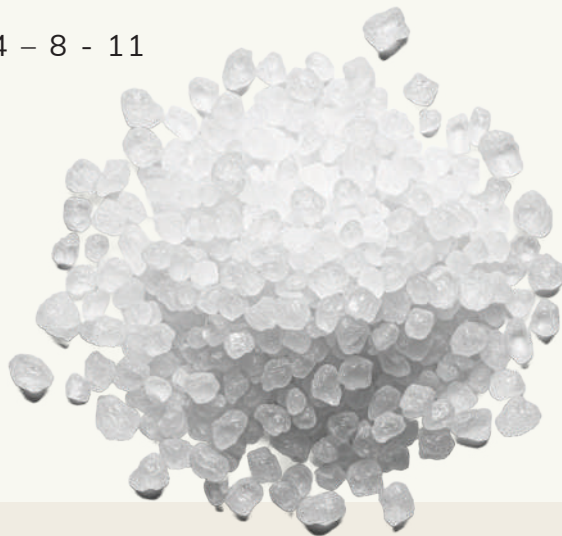
parada. Misture a soda

com um pouco de água fria

juntar tudo com 60 litros de

água e reserve.

4 - 8 - 11



SABÃO

Sabão de Soda (Cacilda)

caderno da Suzana

2 litros de água

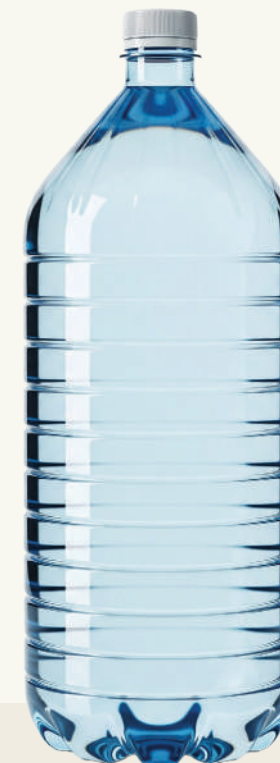
1kg de soda sol

4 litros de óleo

2 litros de cebo

Por último 2 litros de

álcool



sabão de soda (cacilda)

2 litros de água

1 kg. de soda sol

4 litros de óleo

2 " " cebo

Por último 2 litros de

álcool

(22-3-20) ↗

Sabão Líquido de Condomínio

caderno da Suzana

- 1 quadro de sabão azul
- 1 sabonete lux
- 100 gr. de sabão em pó
- 100 gr. de bicarbonato
- 1/2 copo de vinagre

Modo fazer

- Rala os dois sabão
- 2 litros de água fervendo
- mexe bem até derreter
- 2 litros de água fervida
- coloca sabão em pó
- O vinagre e bicarbonato
- vira pasta
- 5 litros de água normal
- Mexe bastante



Sabão do quadro de
condomínios

1 quadro de sabão azul
1 sabonete lux
100 gr. de sabão em pó
100 gr de bicarbonato.
1/2 copo de Vinagre

Modo fazer

Rala os dois sabão
2 litro de ^{água} fervendo
mexe bem até derreter
* 2 litro de água fervida
coloca sabão em pó
o vinagre e bicarbonato
vira pasta
5 litro de água normal
mexe bastante !!!

Sabão de Soda (Vilma)

caderno da Suzana

4 litros de óleo (usado)

4 litros de álcool

2 litros de cebo

1 kg soda sol

4 litros de água

desmanchar a soda em

dois litros de água e

colocar devagar ingredientes

(bater por 20 m) até criar

uma nata



Sabão de soda (Vilma)

4 litros de óleo (usado)

4 " " álcool

2 " " cebo

1 kg soda sol

4 litros de água

desmanchar a soda em
dois litros de água e
colocar devagar ingredientes
(bater por 20 m.) até criar
uma nata.

24-10-2022

Sabão Líquido (Vilma)

caderno da Suzana

3 litros de óleo (limpo)

2 litros de álcool

1 kg de soda (sol)

2 copos de bicarbonato

2 litros de água para dis-
solver a soda

Modo de fazer

colocar o óleo e álcool

juntos mistura: em segui-

da põe a soda dissolvida

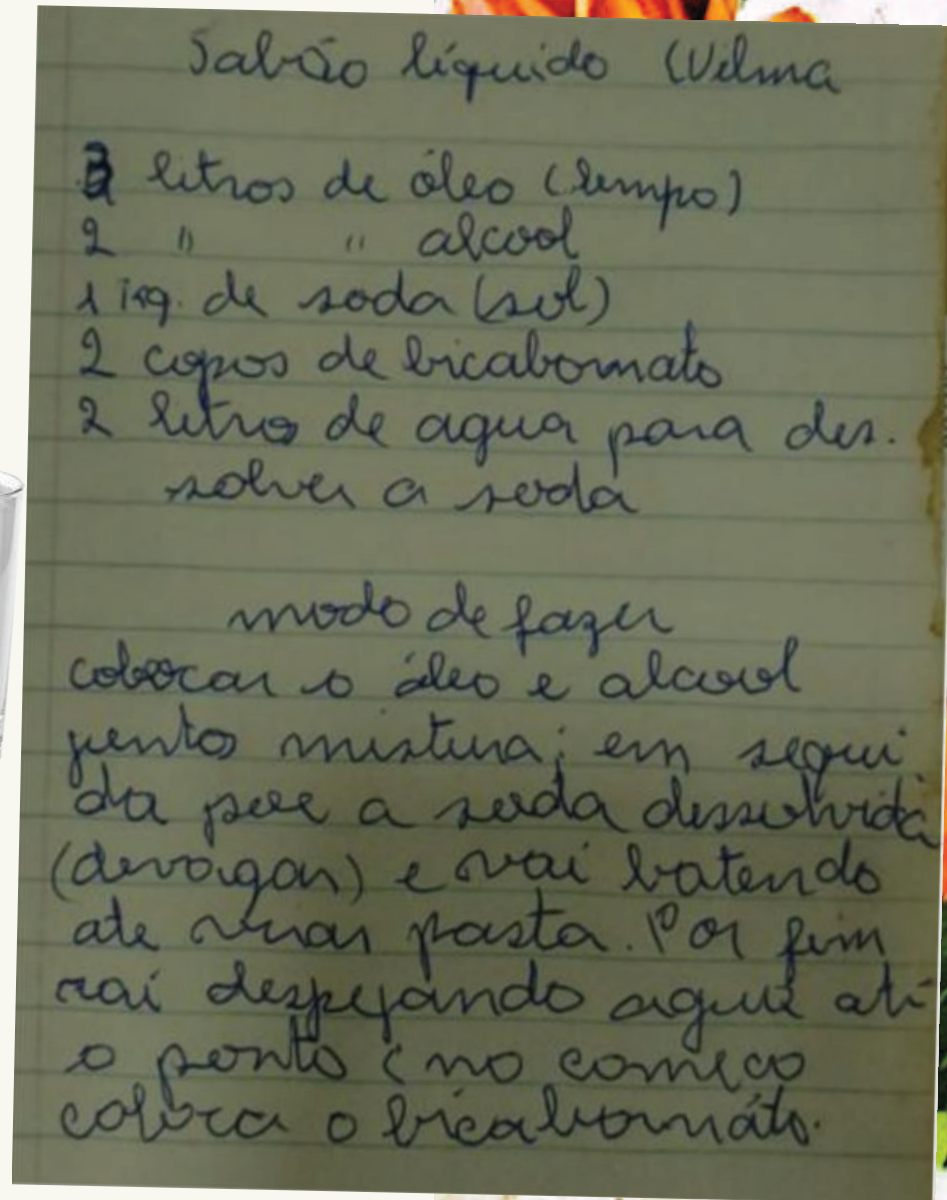
(devagar) e vai batendo

até virar pasta. Por fim

vai despejando água até

o ponto (no começo

coloca o bicarbonato.





Remédios



REMÉDIOS

Remédios I

caderno da Tereza

Para diabetes

1 semente de quiabo
no vinho



Uma banana

2 cenouras leite água
Colesterol dor na perna



300 ml leite 1 banana

1 maçã bata tudo

liquidificador

fortalecer corpo



1 cenoura

Alho maçã chá de alho
Pressão alta e diabetes



Para diabete
1 semente do quiabo
no vinho

1 kama banana
2 Senora leite água
colesterol, pena
dor na perna

300 ml leite 1 banana
1 maçã bata tudo
liquidificador
fortalecer corpo

Para fortalecer o corpo
1 Senora

Alho - maçã chá de alho
Para pressão alta e diabetes

Remédios II

caderno da Tereza

Guaco

Contra picadas de cobras



Contra bronquite

jequitibá



Lavagens vaginais flores –

Branças (rasura)



Infecções da boca

Inflamação da garganta

Chá quente

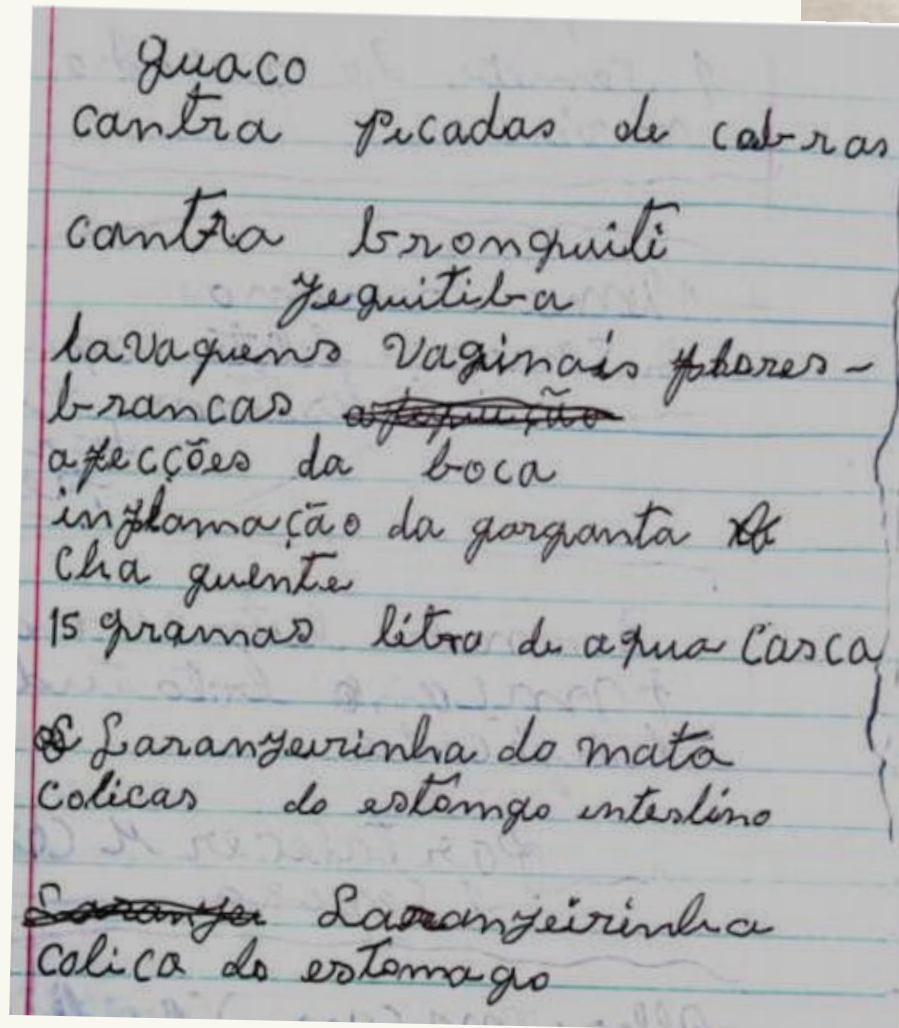
15 gramas litro de água casca

Laranjeirinha da mata

Cólicas de estômago intestino

(rasura) Laranjeirinha

cólica de estômago



Agradecimentos

A realização de “Sabores e Saberes Jaraguenses” foi possível graças à colaboração e confiança de muitos. Expressamos nossa sincera gratidão a todos os envolvidos neste resgate de memória e cultura.

Nosso agradecimento especial às mulheres cujas “escrevivências” enriquecem estas páginas, e às suas famílias pela permissão e apoio na preservação desses valiosos registros.

Àqueles que dedicaram seu tempo e expertise para dar forma a este projeto:

À Samara Silva Cabral, pelo apoio essencial como Bolsista CNPq.

Ao Israel Marques Pimentel, pela colaboração técnica que tornou a digitalização e estruturação possíveis.

Ao Marco Aurélio Batista, pelo suporte técnico na Biblioteca dos Saberes Jaraguenses

À Lígia Gonçalves de Freitas, pela sensibilidade e arte no design que materializaram visualmente a essência desta obra.

Apoio fundamental foi recebido da Prefeitura de Jaraguá, através da Política Nacional Aldir Blanc de Fomento à Cultura.

Por fim, agradecemos a você, leitor(a), por dedicar-se a esta obra. Sua leitura contribui para que as vozes e os sabores de Jaraguá permaneçam vivos e valorizados.

Lúcia Gonçalves de Freitas

SOBRE O LIVRO

Formato Final: 29,7 cm x 21 cm

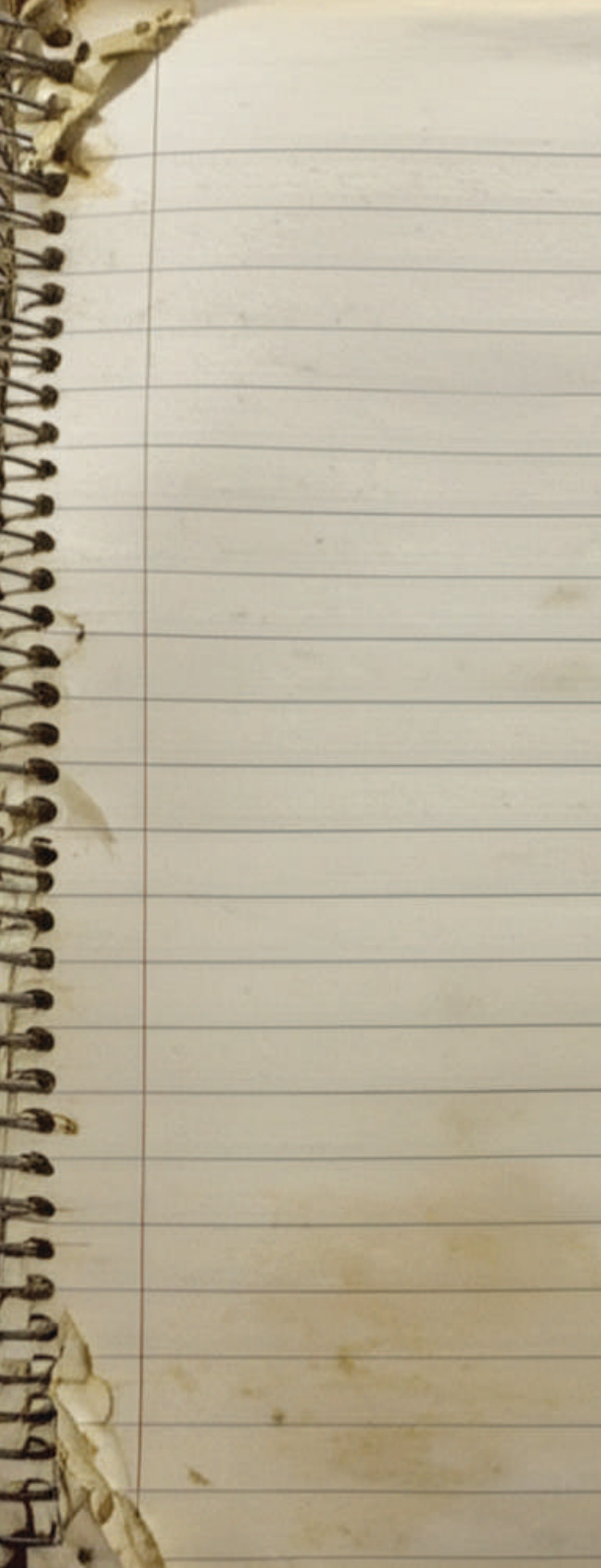
Papel do Miolo: Couché Fosco 150 g/m²

Papel da Capa: Couché Fosco 300 g/m²

Acabamento da Capa: Laminação Fosca

Número de páginas: 70

Todos os direitos reservados.



Das cozinhas de Jaraguá, um tesouro reemerge.

“Sabores e Saberes Jaraguenses” é mais que um livro de receitas; é um mergulho profundo nas “escrevivências” de mulheres que, com suas mãos e afeto, preservaram a memória e o sabor de uma tradição através de quitutes e saberes ancestrais.

Esta obra é um tributo e um agradecimento sincero às guardiãs de saberes que generosamente abriram seus cadernos e corações, e às famílias que confiaram em nosso projeto. Cada página é um convite para honrar e saborear este legado de afeto, garantindo que a riqueza da nossa cultura culinária jamais seja esquecida.



GERANDO DESENVOLVIMENTO



ALDIR BLANC