

Receitas de Afeto

HORA CAMPINAS

Dezembro de 2021



Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a todos e a todas que compartilharam conosco receitas que aquecem o coração e aguçam o paladar.

Nos sentimos lisonjeados e honrados com as receitas que foram enviadas para a Redação do **Hora Campinas**.

Pelas mensagens que recebemos tivemos a certeza que são pratos muito especiais, que agora passam a habitar também dentro dos lares de outras pessoas.

Foram partilhas generosas e vieram carregadas de amor. Esse livro digital representa uma troca de tesouros que saiu da sua casa para morar na nossa casa.

Nosso agradecimento sincero a todos.
Seguiremos juntos em 2022!



Um encontro com sua receita preferida!

Já parou para pensar quantas histórias e memórias que existem dentro de um caderno de receitas? Não são poucas! Os escritos de um caderno de receitas trazem lembranças de diferentes épocas, culturas, paladares e dos nossos amores.

Pensando em todos os aromas e sabores que acompanham o preparo de um alimento, nós, do **Hora Campinas**, pedimos ajuda para nossos leitores para oferecer, por meio desse livro digital, receitas que carregam histórias de encontros, partilhas, alegrias e muitos momentos especiais. No decorrer do processo fomos em busca de frases, poemas e músicas que conversam com a comida e suas histórias.

São receitas de bolos, comidas do dia a dia, pratos que lembram pessoas queridas, molhos que vão fazer você “lamber o prato”. Tem receita de vó, de mãe, de tia, comida feita para suprir desejo de grávida, pratos que lembram o último encontro, uma despedida de quem já passou por aqui.

Mas esses ‘modos de preparo’ das próximas páginas chegam recheados de encontros reais e partilhas, que tocaram o coração e o paladar das pessoas e podem tocar o seu também. Afinal, a comida partilhada ganha um sabor especial de estarmos juntos nessa jornada preciosa chamada vida. E essa é a proposta do *Receitas de Afeto*, do **Hora Campinas**.

Recebemos não só receitas, mas histórias lindas e potentes que falam sobre a importância que o prato escolhido carrega. Tem saudade, gostinho de infância, esperança de dias melhores e muito mais. Se pararmos para pensar, a comida tem um papel de resgatar boas lembranças e assim nos conectar com pessoas que fazem e fizeram parte da nossa história. E é isso que carrega nosso primeiro ‘caderno de receita’ que chega até você recheado de coisas boas que merecem ser espalhadas por aí.

Escolha a sua preferida e faça! Junte a família, os amigos, convide o filho para ajudar e entre um assar de bolo e um café traga as memórias de infância, juventude e fatos que dão tempero na sua vida para a conversa. Acredite será um encontro repleto de afeto!

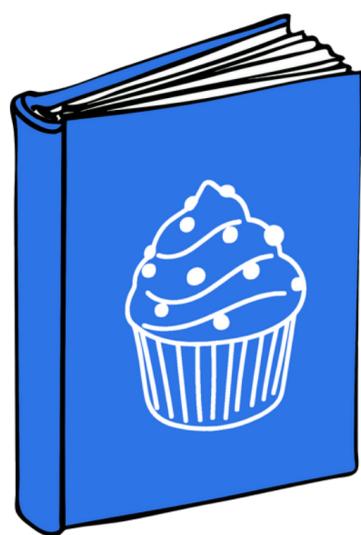
Aproveite essas sugestões das Receitas de Afeto do **Hora Campinas**, sem moderação.

Kátia Camargo

Jornalista, Colunista do **Hora Campinas**



RECEITAS PARA ADOÇAR O DIA



“Recria tua vida, sempre, sempre. Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.”

Cora Coralina, doceira e poeta.

Rosca de liquidificador da Rosana Spinelli

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 pitada de sal
- ½ lata de óleo (a lata do leite)
- 1 copo de leite morno
- 4 ovos inteiros
- 50 gramas de fermento Fleischman
- 1 xícara de açúcar
- Farinha de trigo para amassar

Modo de preparo:

Desmanchar o fermento no leite morno e depois bater tudo, menos a farinha, no liquidificador. Colocar em uma tigela e amassar colocando a farinha até dar ponto. Colocar uma bolinha da massa em um copo d'água. Quando subir, levar ao forno. Fazer as roscas trançadas e pinceladas com leite e açúcar ou gema e açúcar, antes de assar.

“Essa rosca era preparada pela minha mãe. Guardo essa receita preciosa, enquadrada e emoldurada na minha cozinha. Ela me conecta com quem eu sou! A receita que tem a letra da minha mãe foi escrita em 1971, em um domingo de Páscoa, em Pinhal, interior de São Paulo. Quando estava grávida tive o desejo de comer a rosca que minha mãe fazia e fui atendida”.

Rosana Spinelli



“Saudade é um pouco como fome. Só passa quando se come a presença. Mas, às vezes, a saudade é tão profunda que a presença é pouco: quer-se absorver a outra pessoa toda”
Clarice Lispector

Queijadinha da Vó Hilda

Ingredientes:

- 3 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 3 copos de leite
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 6 colheres de farinha de trigo
- 5 colheres de queijo
- 5 colheres de coco
- 1 colher de fermento

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, juntar o açúcar, o queijo, o coco, o ovo, a farinha e, por último, o leite, a manteiga ou margarina derretida e o fermento.

“A receita da queijadinha era feita pela minha avó materna. Hoje faço, aos finais de semana, para minha família. Mas, fica sempre o gostinho de saudades da minha vó”

Eliana Correa



"Quero comer bolo de noiva/puro açúcar, puro amor carnal /disfarçado de corações e sininhos/ um branco, outro cor-de-rosa /um branco, outro cor-de-rosa".

Adélia Prado

Bolo de Frutas da Estela para a Inês

Ingredientes – Massa do bolo:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico para bolo
- 1 pitada de sal
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara e $\frac{1}{4}$ de açúcar
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- 1 xícara de abacaxi picado e escorrido
- 50g de coco ralado fino (opcional)

Recheio do bolo:

- 100g de frutas cristalizadas
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 50g de coco ralado em flocos
- 200g de abacaxi picado e escorrido

Glacê:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar de confeitiro
- Suco ou calda de abacaxi até ajustar a consistência

Modo de preparo da massa:

Misture a farinha de trigo, o fermento químico para bolo e a pitada de sal, mexa bem e reserve. No copo do liquidificador adicione os ovos, o açúcar e o óleo, bata por 2 minutos e adicione o abacaxi, batendo tudo por 1 minuto. Em seguida adicione a mistura do liquidificador na tigela reservada e misture bem até formar uma mistura homogênea (adicione o coco ralado fino se preferir). Comece a preparar o recheio para o bolo, pegando as frutas cristalizadas e misturando com 100g de farinha de trigo, logo após reserve.

Pegue uma forma e unte com margarina e farinha (se preferir coloque papel manteiga no fundo para facilitar a remoção do bolo após assado). Coloque a massa até encher 1/3 da forma e despeje um pouco de frutas cristalizadas por cima, junto de 25g de coco ralado em flocos e metade do abacaxi reservado de forma espalhada. Logo após adicione um pouco de massa e repita o processo adicionando o restante do recheio e feche com massa novamente. Leve ao forno pré-aquecido a 180° graus e assar por aproximadamente 40 a 45 minutos.

Retire do forno e desenforme depois de frio, logo após comece a preparação do glacê, misturando 3/4 de xícara de açúcar de confeitiro e também o suco que escorreu do abacaxi mexendo bem até ficar com textura de calda, levando ao micro-ondas por 15 segundos e coloque em cima do bolo, cobrindo juntamente de frutas cristalizadas e o coco ralado.

“Essa receita foi enviada pela minha filha que mora em Portugal. Ela cozinha muito bem e sempre trocamos experiências na cozinha”

Inês Meneghel



*“A maior rede social do mundo é a comida”
Chef Alex Atala*

Torta de maçã (Elizabeth Gerlon)

Ingredientes:

- 4 maçãs picadas em pedaços sem casca
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- ½ colher de café de baunilha
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara e meia de trigo
- 1 colher de fermento

Modo de preparo:

Corte a maçã sem casca em pequenos pedaços. Em seguida misture todos os ingredientes e acrescente a maçã e o fermento. Coloque na forma untada e asse em 160° de 40 a 50 minutos.

“Essa receita é da minha família que mora na Espanha. Como me casei com um francês e hoje moro no interior da França, adoro fazer para os meus amigos brasileiros que estão sempre em casa”

Elizabeth Gerlon



“Vive em mim a mulher cozinheira/Pimenta e cebola/Quitute bem feito/Panela de barro/Taipa de lenha/Cozinha antiga”

Cora Coralina

Bolo de Fécula de Batata da Silvana

Ingredientes:

- 10 ovos grandes
- ½ limão
- 2 xícaras de açúcar
- 1 caixa de fécula de batata
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Bater as claras em neve, coloque 1 pitada de sal, misture as gemas uma a uma em seguida coloque o suco de limão, misture o açúcar, a fécula de batata e o fermento em pó, assar por 35 minutos em forno médio.

Recheio – Creme de Confeiteiro

- 3 gemas
- 1 litro de leite
- 1 colher bem cheia de maizena
- 2 colheres bem cheias de farinha de trigo
- Baunilha a gosto
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro

Recheio 2

- 1 abacaxi grande
- ½ xícara de água
- Açúcar a gosto

Montar o bolo com recheio de abacaxi primeiro, depois o creme de confeiteiro, se quiser adicionar o outro recheio pode, desde que umedeça bem o bolo para ficar molhadinho.

“Esse bolo é uma tradição de aniversário da nossa família. Ele fica leve e saboroso. Todo mundo adora. Impossível comer só um pedaço”

Silvana Cardoso



“Ai quem me dera ser poeta pra cantar em seu louvor belas canções, lindos poemas, doces frases de amor”

Tom Jobim

Doce Holandês (Bisa Lola)

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 5 colheres de sopa de margarina sem sal
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de Nescau ou chocolate em pó
- 1 xícara de chá de uva passa sem semente
- 100g de coco ralado
- 5 xícaras de chá de sucrilhos sem açúcar (Korn Flakes)

Modo de preparo:

Adicione em uma panela a lata de leite condensado, a margarina sem sal e o açúcar, leve ao fogo e mexa sem parar até aparecer o fundo da panela. Desligue o fogo e acrescente o Nescau ou o chocolate em pó, a uva passa, o coco ralado e o sucrilhos sem açúcar. Misture tudo muito bem, ainda quente modele os doces com auxílio de duas colheres e vá colocando em assadeira untada com margarina, deixe secar. Guarde em recipientes com tampa.

“Desde que meu neto Arthur nasceu, a bisã Lola (paterna) dele de Bauru, interior de São Paulo faz em todas as comemorações e nós adoramos”

Roberta Garcia



"Chocolate chocolate chocolate/ Eu só quero chocolate/ Só quero chocolate /Não adianta vir com guaraná/ Pra mim é chocolate/ O que eu quero beber "

Chocolate, de Tim Maia

Bolo de chocolate (Mãe do Fernando)

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de Toddy
- 2 colheres de fermento
- 2 xícaras de água quente

Modo de preparo:

Misture os ingredientes secos, coloque os ovos, o óleo e mexa bem. Por último a água. Asse no forno quente.

Brigadeiro para rechear:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de achocolatado
- 1 colher de margarina
- 1 caixa de creme de leite

Modo de preparo:

Leve ao fogo o leite condensado, achocolatado e a margarina. Mexa até desgrudar do fundo da panela. Desligue e acrescente o creme de leite.

Glace de chocolate:

- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de leite
- 2 colheres de achocolatado
- 1 colher de margarina.

Modo de preparo:

Leve ao fogo até desprender do fundo da panela e depois despeje por cima do bolo.

“Aprendi essa receita com 14 anos, fazendo um Curso de Arte Culinaria no Sesi em Sorocaba cidade onde nasci. Esse bolo fez sucesso quando no primeiro aniversário que o Fernando fez trabalhando no Caism e levou o bolo com a modificação que fiz com cobertura de brigadeiro. Sempre que vou fazer esse bolo peço a Deus que esteja comigo e que esse bolo que vou fazer seja o melhor de todos e todos que comerem sejam abençoados com saúde e paz”

Heloisa Tivelli



"Numa paisagem entre o pão e a poesia/ Entre o quero e o não queria/ Entre a terra e o luar/ Não é na guerra, nem saudade nem futuro/ É o amor no pé do muro sem ninguém policiar"

Pão e Poesia, de Moraes Moreira

Receita do Pão de Estrela (da vó Hilda e da mãe Inês)

Ingredientes:

- 2 colheres de fermento de pão (pode ser em pó)
- 2 copos de leite morno
- 3 colheres de açúcar
- 3 colheres de óleo
- 3 ovos
- 1 colherinha de sal
- Farinha de trigo suficiente para dar liga aos ingredientes (aproximadamente 800 gramas).

Para rechear:

- 2 colheres de manteiga
- 3 colheres de açúcar
- 100 gramas de coco ralado
- Misture bem e reserve

Modo de preparo:

Amasse bem todos os ingredientes com as mãos até formar uma massa não muito dura, e que não grude nas mãos. Despeje trigo numa bancada e abra a massa com o rolo.

Em seguida coloque o recheio de coco e enrole como se fosse um rocambole. Com uma faca corte em fatias de pelo menos um dedo de espessura. Unte uma forma e coloque as fatias recheadas. Deixe crescer por uma hora.

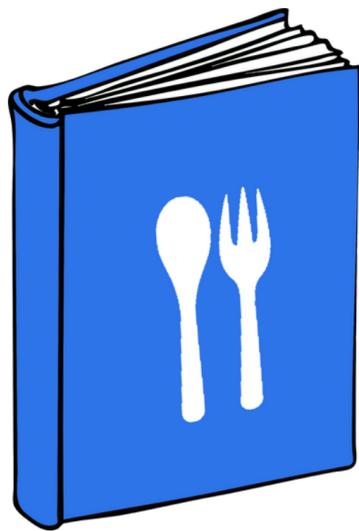
Leve para assar por 40 minutos em forno preaquecido. Depois que assar jogue leite condensado e deguste.

“O cheiro de pão quentinho saindo do forno com café coado era um dos momentos mais preciosos quando reunia a família. Pão de estrela para mim é símbolo de saudade, de amor, de uma vida com muita história para contar”

Kátia Camargo



**RECEITAS SALGADAS
QUE AJUDAM A
TEMPERAR A VIDA**



*“No croquete de galinha/ A cebola batidinha/ Com duas folhas de louro/ Vale mais do que um tesouro /Também dois dentes de alho /Nunca serão espantelho”
Carlos Drummond de Andrade*

Quiche de Vegetais do Tio Chiquinho

Ingredientes para o recheio:

- 2 dentes de alho
- ½ cebola picada
- Azeite
- 1 abobrinha ralada
- 2 cenouras raladas
- 2 tomates picados sem sementes
- 1 brócolis picado
- 1 pacote de azeitona picada
- 1 vidro pequeno de champignon
- 1 lata de milho verde
- 1 saco de grão de bico
- ½ maço de cheiro verde
- 1 caixa de creme de leite
- 200 gramas de muçarela
- Orégano e sal a gosto
- 1 quilo de massa folhada

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola no azeite até dourar, adicione a abobrinha, cenoura, tomate, brócolis e meio copo de água. Abafe com a tampa para cozinhar. Quando estiver al dente, adicionar a azeitona, champignon, milho verde, grão-de-bico e cheiro verde. Misture e corrija o sal. Abafe com a tampa para terminar o cozimento. Quando não tiver mais caldo desligue o fogo e acrescente o creme de leite e a muçarela (metade).

Para montar:

Unte uma forma com pouca margarina. Preencha com a massa folhada. Coloque o recheio e cubra com o restante da muçarela. Leve ao fogo 180° graus até dourar.

“A receita ganhou nome do Tio Chiquinho pois fez parte dos pratos que ele apreciou durante o último encontro da família, antes da partida dele”.

Camila e Thiago Sanches



*“A vida é como cozinhar: antes de escolher
o que gosta, prove um pouco de tudo”
Paulo Coelho*

Sopa Indiana da Lazinha

Ingredientes para o recheio:

- 500g de berinjela descascadas e picadas
- 2 tomates
- 2 cubinhos de caldo de legumes Knorr
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picadinha

Modo de preparo:

Cozinhe a berinjela e os tomates no caldo de legumes Knorr dissolvido em 3 xícaras de chá de água fervente por 15 minutos. Bata no liquidificador com o leite e a farinha. Volte ao fogo e quando ferver junte a margarina e a cebolinha mexendo bem.

“Essa receita ganhei de uma amiga chamada Lazinha e fica uma delícia”

Inês Lazinho



*A boa comida é como música que se saboreia, cor
que se cheira. Há excelência ao seu redor”
Gusteau, um grande chefe de cozinha, em Ratatouille (2007)*

Massa de Pizza Napolitana

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo “00”
- 600 ml de água
- 30 gramas de sal
- 10 gramas de fermento seco biológico
- 30 ml de azeite

Modo de preparo:

Dilua o sal na água. Coloque aos poucos a farinha e o fermento. Após isto, leve para a bancada e complete a massa com toda farinha. Sovar por 25 minutos. Acrescentar aos poucos o azeite até a massa ficar homogênea. Fazer 6 bolinhas iguais e passar azeite. Deixar na geladeira por 24 horas. Monte o sabor de sua preferência, leve para assar e bom apetite!

“Muito além de uma receita de pizza essa massa representa para nossa família momentos de união e encontros que são muito preciosos em nossa vida. Para isso meu marido e filho construíram o forno e depois veio a receita da nossa pizza”

Bianca Lazinho



“Eu não cozinhava. Eu fazia arte”.
Frase do filme ‘A festa de Babette’ (1987).

Molho Lambe Prato da Vovó

Ingredientes:

- 10 a 12 pimentas dedo-de-moça
- 1 cabeça de alho
- 1 garrafa de vinagre de vinho tinto
- 1 lata pequena de massa de tomate
- 1 colher de sopa de sal
- Nós moscada ralada a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, bata as pimentas com as sementes e o alho com um pouquinho do vinagre para triturar bem. Acrescente o sal, o extrato de tomate, o restante do vinagre e bata por mais 1 minuto. Desligue e acrescente a noz moscada ralada a gosto. Deixe repousar um pouco, para assentar a espuma e transfira para vidrinhos de molho.

“O Molho Lambe Prato já era feito pela minha bisavó materna, que passou para minha avó, minha mãe, que faz e distribui para a família e vizinhos. Agora eu faço porque minha mãe sempre fala: Quando eu for, alguém vai ter que continuar fazendo. Agora também faço e distribuo e quem experimenta ama”

Roberta Garcia



*“Cozinhar não é serviço. Cozinhar é
um modo de amor os outros”
Mia Couto*

Torta de Frango (Receita da mãe da Bete)

Massa:

- 5 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- Água fervente (o necessário)
- 1 xícara de óleo

Recheio:

- 1 peito de frango e 1 coxa de frango cozido
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de palmito
- 3 tomates
- Cheiro verde
- Azeitonas
- 3 ovos cozidos

Modo de preparo (montagem):

1. Massa
2. Recheio
3. Massa, pincelar com gema, enfeitar com tirinhas.

Assar no forno durante 30 minutos

“Ganhei essa receita de uma colega de trabalho chamada Bete. A mãe dela costumava fazer todos os domingos quando a família se reunia. Logo depois que ela me deu essa receita a mãe dela morreu”

Eliana Correa



