


RECEITAS DA COZINHA
DE TODOS OS ESTADOS
BRASILEIROS

*Batuque
na Cozinha
de todo o Brasil*

**Maria Aparecida
Pimentel Ferraz**





*Batuque
na Cozinha
de todo o Brasil*

**Maria Aparecida
Pimentel Ferraz**

ÍNDICE

Apresentação.....	9
Batuque na Cozinha de todo o Brasil.....	11
Dicas.....	14
Medidas Aproximadas.....	16
Para Boa Saúde.....	16
Arrumação da Mesa.....	17
Ordem de Servir os Pratos.....	17
Lista do que se deve ter à Mão.....	17
Congelamento/Descongelamento.....	18
Pequeno Vocabulário da Culinária.....	19
Aromas, Sabores e Condimentos.....	23
São Paulo - Hino à São Paulo.....	27
Todos Cantam sua Terra.....	27
Viva São Paulo.....	28
Homenagens às Nações.....	32
Viva Melhor.....	32
Árabe - Arroz com Castanha da Festa Árabe.....	34
Italiana - Pêsto para Macarrão da Festa Italiana.....	34
Japonesa - Udon.....	34
Portuguesa - Bacalhau da Festa Portuguesa.....	34
Espanhola.....	36
Puchero.....	36
Receitas Básicas para Pratos Au Gratin, Alho e Óleo.....	39
Técnica Geral p/ Legumes e Verduras.....	40
Massa Salgada para Torta.....	40
Mousse de um Modo Geral.....	40
Suflê de um Modo Geral.....	41
Aves e Caças.....	41
Nhoc All Pêsto.....	41
All Pêsto.....	41
Pastel ou Canudos.....	41
Sopas de um Modo Geral.....	41
Canapês Ligeiros.....	42
Maionese de Minuto.....	42
Maionese da Recém-Casada.....	42
Torta Gelada com Maionese.....	42
Salada Russa que eu Gosto.....	43
Molho de Escabeche.....	43
Molho para Carne.....	43
Molho Tártaro.....	43
Variações para Molho Branco.....	43
Molho bom p/ Macarronada ou Nhoc.....	44
Molho da Comadre Tereza para Acompanhar Carnes.....	44
Filet Mignon La Casseris.....	44
Panquecas de Maçã.....	44
Feijão Branco com Dobradinha.....	44
Língua.....	44
Miolo.....	46
Lombo de Porco com Purê de Maçã.....	46
Lombo com Patê.....	46
Arroz com Champanhe.....	47
Tender Made Especial.....	47
Leitão Assado.....	47
Steak Siberiane.....	47
Filé Mignon à Chinesa.....	47
Strogonoff de Filé Mignon.....	48
Lagarto ou Lombo Delícia.....	48
Assado com Ameixas.....	48
Maças para Acompanhar Carnes.....	49
Filé Mignon Recheado.....	49
Filé de Frango com Margarina.....	49
Frango com Maçã.....	49
O Peru do Natal.....	50
Farofa para Peru.....	50
Camarão Empanado com Molho de Ameixa.....	52
Coquetel de Camarão.....	52
Camarões Recheados da Neuza.....	52
Polvo Assado.....	53
Bacalhau da Titida.....	53
Peixe Tropical.....	53
Peixada com Camarão.....	53
Casquinha de Siri.....	53
Siri Recheado.....	54
Virado à Paulista à Minha Moda.....	54
O Meu Risoto.....	54
Pastéis de Ricota.....	55

Rissoles.....	55	Pudim de Claras.....	65
Pastelão.....	55	Outro Pudim de Côco.....	66
Salgadinho Falso Folheado Rápido.....	55	Pudim de Côco.....	66
Torta de Líqüidificador.....	55	Pudim de Fubá.....	66
Talharins Gratinado.....	55	Pudim de Mamão da Tia Zizinha.....	66
Torta Bauru.....	56	Pudim de Pão Júnior.....	66
Bolo de Macarrão.....	56	Pudim do Céu.....	67
Torta de Mandioca.....	56	Bombom de Uva.....	67
O Meu Macarrão com Tender.....	57	Meu Doce de Leite.....	67
Sopa de Milho Verde.....	57	Doce de Leite da Mariza.....	67
Consomê.....	57	Brigadeirão de Nozes.....	67
Cozido da Maricota.....	57	Receita Rápida do Bombocado.....	68
Creme de Milho Verde.....	57	Maçãzinha de Festa.....	68
Bebidas - Vinho Quente.....	58	Quindim.....	68
Meia de Seda mais Simples.....	58	Taças Gostosas da Mamãe.....	68
Ponche.....	58	Espera Marido.....	68
Coquetel de Pêssegos ou Morangos.....	58	Ovos Nevados da Mamãe.....	68
Quentão.....	58	Beijinhos da Mamãe.....	68
Receita Básica para Bolo.....	58	Cajuzinhos da Vovó.....	70
Calda com Frutas Coloridas Avany.....	60	Glacês Rápido e Gostosos.....	70
Geléia de Mocotó com Leite.....	60	Ambrósia da Mamãe.....	70
Cerisses Jubilé.....	60	Bába de Moça.....	70
Merengue.....	60	Fios de Ovos.....	70
Mousse de Abacaxi.....	60	Bolo sem Farinha.....	71
Gelatina Colorida.....	61	Bolo Fofó.....	71
Pavê Natalino.....	61	Bolo de Fanta.....	71
Torta Sofisticada de Ricota.....	62	Pão de Mel.....	71
Recheios para Tortas.....	62	Biscoito do Noivo.....	71
Cobertura para Bolo ou Torta.....	62	Sonho Rápido da Manoela.....	71
Torta de Maçã.....	62	Rosquinhas de Pinga.....	72
Torta de Abacaxi.....	62	Rosca Doce.....	72
Torta de Morango.....	63	Massa para Crepe.....	72
Torta Gelada.....	63	Broinha de Farinha de Trigo.....	72
Pavê Delicioso.....	63	Bolo da Olga.....	72
Torta de Banana da Beti.....	64	Bolo de Banana.....	73
Torta de Limão.....	64	Pão de Minuto.....	73
Torta Prática de Nozes.....	64	Bolinho.....	73
Pavê da Gilda.....	64	Pãozinho Delícia.....	73
O Melhor Pavê - Sorvete.....	64	Pão Caseiro.....	73
Sobremesa Gostosa da Zezé.....	65	Caçarola Italiana.....	74
Pudins.....	65	Bolo de Aniversário.....	74
Pudim de Leite Condensado.....	65	Bolinhos Deliciosos.....	74
Pudim de Côco.....	65	Bolo de Aniversário.....	75

Para Geléias, Compotas e	
Doces em Pasta.....	75
Modo preparar Geléia.....	75
Preparo das Compotas.....	76
Preparo dos Doces em Pasta.....	76
Goiabada Rústica.....	76
Acre	78
Tacacá.....	78
Pudim de Tapióca.....	78
Alagoas	78
Sururu à Moda.....	78
Lagosta ao Côco.....	79
Amazonas	79
Sopa de Peixe.....	79
Peixe de Escabeche.....	79
Pupunha Tipo de Coquinho do Amazonas.....	80
Bahia	80
Arroz Auçá.....	80
Acarajé.....	81
Abarás.....	81
Moqueca de Peixe.....	81
Frango à Baiana.....	81
Xinxim de Galinha.....	81
Carne de Sol "Maria Bonita".....	81
Frango Grelhado Americano.....	81
T-Bone Steak.....	82
Salada Waldorf.....	82
Emincé de Filet Mignon à La Minute.....	82
Steak de Filet Apimentado.....	82
Vatapá.....	82
Caruru.....	82
Posta de Peixe Iemanjá.....	82
Camarão Ensopado Bonfim.....	82
Moqueca de Camarão.....	82
Moqueca Mista.....	83
Brasília	83
Carne de Porco no Aribé.....	83
Um Bom Camarão com Manjar.....	83
Ceará	83
Hino do Ceará.....	84
Ceará: Rico em seu Folclore.....	85
Topada.....	86
Creme de Macaxeira.....	86
Mugunzá.....	86
Feijão Sertanejo.....	87
Ostra ao Natural.....	87
Bananas Cristalizadas.....	87
Espírito Santo	87
Torta Capixaba.....	87
Côco Verde Gostoso.....	88
Peixada Capixaba.....	88
Goiás	88
Como usar Panela de Pedra.....	88
Arroz com Suã.....	88
Arroz com Piqui.....	90
Olha.....	90
Maranhão	90
Arroz-de-cuxá.....	90
Derressó.....	92
Mato Grosso do Norte	93
Feijão Tropeiro.....	93
Cassoulê.....	93
Molho Especial para Peixe	
Assado ou Frito.....	93
Mato Grosso do Sul	94
Peixe na Bananeira.....	94
Torta Salgada.....	94
Minas Gerais	94
Papo de Anjo.....	94
Pé de Moleque do Marido.....	95
Receita para qualquer Licor.....	95
Pão de Queijo Doce.....	95
Mamão Enroladinho.....	95
Torta de Bába de Moça.....	95
Pudim de Leite.....	96
Ovos Nevados.....	96
Fatias de Braga.....	96
Frango com Catupiri.....	98

Galinha à Vila Rica.....	98	Bolo de Aniversário.....	109
Tutu à Mineira.....	98	Rio Grande do Norte	110
Bolinhos de Aipim.....	98	Carne de Sol.....	110
Quiabebe Mineiro.....	98	Pão de Queijo da Berta.....	111
Feijão Tropeiro.....	98	Rio Grande do Sul	111
Galinha ao Molho Pardo.....	99	A Erva-Mate.....	113
Arroz de Carreteiro.....	99	Churrasco.....	113
Leitão à Mineira.....	99	Charque à Moda do Sul.....	114
Wafês.....	100	Cangica com Charque.....	114
Doce de Abóbora.....	100	Costeleta de Vitela em Caçarola.....	114
Doce de Batata Doce.....	100	Praetzel.....	114
Goiabada.....	100	Chucrute com Salsicha.....	115
Laranjada.....	100	Polenta.....	115
Marmelada Branca.....	100	Preto e Branco.....	115
Pará	101	Tortéis.....	115
Pitús.....	101	Santa Catarina	116
Pato no Tucupí.....	101	Camarão da Lagoa de Santa Catarina.....	116
Paraíba.....	102	Sergipe	116
Beijú de Mandioca.....	102	Feijão de Côco Sergipano p/ acompanhar	
Pastel de Nata.....	102	Moqueca de Peixe, Siri, Caranguejo.....	116
Creme para Pastel de Nata.....	102	Vatapá Sergipano.....	116
Paraná	102	Batizado de Boneca.....	117
Barreado.....	103	Territórios Federais	117
Piauí	103	Epó.....	118
Tapióca.....	103	Carne de Sol com Maxixe e Nata.....	118
Pernambuco	103	Torta de Cupuaçú.....	118
Filhos.....	105	Sugestões Fáceis: O que é o que é.....	118
Galinha Cabideira.....	105	Truques com Números.....	119
Bolo Souza Leão.....	106	Festas do Folclore Brasileiro.....	121
Pamonha de Forno.....	106	Bailados.....	122
Pamonha de Milho Verde.....	106	Recreação.....	123
Mungunzá.....	106	Mitos.....	124
Estado do Rio de Janeiro	108	Lendas.....	124
Feijoada Completa Carioca.....	108	Seja Alegre, Tranquilo e Feliz.....	125
Bobó de Camarão.....	109	Oração dos Idosos.....	127
Carurú.....	109	Uma Canção de Amor.....	128
Pãozinho Rápido de Nata.....	109	Jesus e as Crianças.....	128
Filé à Provolone do Júnior.....	109	Meus Oito Anos.....	129

APRESENTAÇÃO

Maria Aparecida,

Você me pediu umas palavras para apresentação de seu novo livro. Livro que traz em seu conteúdo, o que há de mais “gostoso”, mais sublime e mais rico em todas as dimensões. No requinte das receitas, você proporciona prazer às famílias reunidas em torno à mesa de refeição. Você leva até elas, a mensagem de alegria e do bem-viver... Você as aproxima de Deus, na explosão de amor e ternura que nele existe.

Maria Luísa de Paiva Afonso

Araçatuba, dezembro de 1981

Recomendo este livro por sua singeleza, pelos seus ensinamentos e por sua ação social. Foi construído por muitos, levados pela força inquebrantável da minha amiga, da admirável Maria Aparecida. Todos nós somos responsáveis por ele, somos seus autores e leitores, você dona de casa, você jovem que se prepara para assumir o futuro, você doméstica que poderá fazer dele seu instrumento de trabalho e você amigo que ajudará seu próximo pelo simples fato de adquiri-lo.

Existe tanto amor impregnado nele que atingirá você.

Wilma Gottardi Guimarães

Dezembro/1981

BATUQUE NA COZINHA DE TODO O BRASIL

Prezados Colaboradores

Hoje num batuque de cozinha, quero com alegria, apertar as mãos de nossos irmãos brasileiros!

Trazer deles não só seus pratos típicos, mas também suas curiosidades mostrando aos Estados de Norte a Sul, Leste a Oeste, que em São Paulo pensamos neles com carinho.

É como se estivéssemos preparando uma grande festa de família, todos trabalhando.

Os pratos do banquete são as receitas chegando como serpentinas coloridas entrelaçadas, cruzando o Brasil ao som de frevos, sambas, batuques, com entusiasmo, pelas Secretarias de Cultura do Estados, Rede de Hotéis Othon, de amigos e parentes.

Todos gentilíssimos demonstrando grande espírito de solidariedade que muito me emocionou tal a presteza em nos atender.

Aproveito para fazer aqui meu imenso agradecimento à todos. Se algum Estado não foi citado a contento, foi porque a matéria não nos chegou em tempo, mas os consideramos da mesma forma. Agradecimento extensivo à Gráfica Emegê com equipe de trabalho excelente.

Esse livro foi patrocinado pela incansável, maravilhosa e amiga Colônia Árabe que não tem medido esforços para atender aos nossos chamados. Aqui fica o muito obrigado de todos os que vão ser contemplados com tamanha ajuda.

Enxergo também esta "Festa" como o Pai Nosso de mãos dadas, irmãos queridos rogando à Deus pela paz, união, felicidade de nosso torrão amado!

É uma promessa nossa de nos esforçarmos a viver melhor, nos divertindo e acima de tudo abrindo caminho para o outro, com seu próprio esforço se erguer. Todos juntos cantando e semeando flores e frutos na estrada da vida...

Com este livreto, pretendemos estimular à menina moça, à jovem dona de casa, o capricho na cozinha, nos afazeres do dia-a-dia, consigo própria e

acima de tudo muito calor humano, tornando o seu lar mais aconchegante, sua vida mais feliz, sua comunidade mais sólida!

Somos uma fabulosa máquina, movida à oxigênio, portanto nada adiantaria tantas receitas gostosas, se não alimentássemos nossa mente, nossa alma. "Corpo são, mente sã". Minha primeira sugestão portanto é exercício respiratório correto, bons pensamentos e espírito tranqüilo pelo dever cumprido. Você já pensou nessa importância? Procure então, daqui pra frente, caprichar mais nisso. Expire todo o ar dos pulmões, jogue para fora tudo de ruim que tem dentro de si e vá inspirando lentamente e profundamente o ar puro, limpo que vai lhe encher de energia, vida! Procure também fazer um relaxamento como já disse no 1º livreto. Sempre inculcando a alegria e as boas ações para cada vez mais se realizar!

Faça diariamente um exame de consciência e vá se corrigindo pouco a pouco no que está errado. Seja leal, generoso e sua alma ficará leve. Lembre-se que tem sempre alguém esperando por você, vá, ajude...

Hoje, mais do que nunca esforçamo-nos pra, com amor, otimismo, perseverança, chegarmos ao nosso objetivo: Felicidade à todos!

Falo neste livreto sobre vida em família, participação dos pais nos folguedos com os filhos e também em nosso alegre e gostoso folclore. Adoro conhecer nossa gente e seus costumes e espero que você também goste. Falando nisso, Mamãe preparou para oferecer à todos na ceia da passagem do ano novo, "1 lacinho cor de rosa para dar sorte o ano inteiro". Aqui vai 1 para todos vocês, prezados colaboradores. A Berta, trouxe uma romã e Sandra distribuiu os "3 grãosinhos rosa dela para cada um fazer 3 pedidos". Aqui vão 3 também... Que tal? Gostaram? Seja alegre, brincalhão, otimista, descontraído e se sentirá melhor!

Um abraço muito alegre, sincero, agradecido.

Maria Aparecida Pimentel Ferraz



Lindas moças de nossas escolas ajudaram muito nossa promoção e se tornaram rainhas. A 1ª rainha Beth Carvalho Homem, Sylvia D'Elia também rainha e outras mais que não estão aqui.

DICAS

PARA AS DONAS DE CASA

- 1 - Minha senhora, tenha paciência com doméstica nova, pois enquanto está longe de nos satisfazer, por sua vez, está passando por grandes dificuldades de adaptação.
- 2 - Doméstica nova é como recém-nascido: requer paciência e cuidados especiais.
- 3 - Procure sempre elogiar sua doméstica. Dê-lhe o seu exemplo, fale com clareza. Dê a ela tempo para aprender e pague-a à altura, mas se de todo ela não se esforçar, não corresponder, aí então é a hora de trocá-la. Antes de despedi-la faça-a ver o porquê. Dê-lhe conselhos para melhorar, a fim de vencer na vida.

PARA AS DOMÉSTICAS

- 1 - Você que é doméstica, procure se ajudar cumprindo direitinho suas obrigações. Lembre-se, você é que fará seu ordenado.
- 2 - Minha menina que está começando a trabalhar, faça-o com amor, carinho e esforço. Trate a família com respeito. Quanto mais fizer, compreender, melhor será compreendida, remunerada, valorizada.

DICAS PARA TODAS

- 1 - Minha amiguinha, observe sua postura correta não só ao andar, sentar, como permanecer parada em pé. É importante, fará muito bem à sua aparência e saúde.
- 2 - Suas atitudes são corretas na mesa de refeições? Preste atenção... leve pouco alimento à boca mastigue-o com boca fechada e não faça ruídos.
- 3 - Fale baixo às refeições, não brinque com talheres, copos e pratos e quando terminar, coloque os talheres lado a lado em posição vertical dentro do prato.
- 4 - Não se debruce e coloque apenas os pulsos sobre a mesa durante a refeição. Seja elegante, fina...
- 5 - A menina atenciosa, cativa mais. Não se esqueça de enviar cartões de Natal, Páscoa, Aniversário, para os amigos e parentes distantes. No caso de você receber, responda-os incontinentemente.
- 6 - Mantenha sua casa sempre limpa, perfumada, com música ambiente, flores e você especialmente, em ordem. Além de mais alegria para a família, mais prazer ao receber amigos, hóspedes.
- 7 - Seja charmosa, gentil, agradável... cativa... Seus gestos revelam seu ser, sua educação.
- 8 - Cuide bem de sua saúde, dentes, unhas, cabelos...
- 9 - Não se esqueça de sua pele.
- 10 - Não deixa faltar shampoos, cremes, dentífrícos, pinturas, água de colônia, desodorantes, extratos, etc.

11 - Tome pelo menos 2 litros de água por dia e coma alimentos fibrosos que lhe farão muito bem.

12 - É bom ter turma de amigos para reuniões, jantares, bate-papos. Nós temos a nossa... pão, queijo e vinho vão muito bem e não dá trabalho.

Alguns vinhos para essa ou outras ocasiões: Côte D'or, Mosele, Xeres, Moscatelo, Chianti, Marsala, Casa da Calçada, Casal Garcia, Mateus, Gatão, Calamares, Grandjó, etc.

Queijos: Gouda, Gorgonzola, Provolone, Roquefort, Gruyere, Prato, Palmira, etc.

DICAS PARA A COZINHA

BALA MOLE: Ao ser pingada em pires com água fria, forma uma bolinha.

Ponto de fio: molha-se o dedo indicador na calda e junta-se ao polegar. Se ao separar os dedos, a calda formar fios, está pronto.

De pasta: A calda agarra-se à colher.

De espelho: calda fina e transparente.

BALAS E CARAMELOS: Para conservá-los, guarde-os em frascos bem secos, onde se tenha colocado um saquinho de cal: este, absorvendo o excesso de umidade evitará que as balas derretam. Para que uma calda não açucare, basta não mexê-la quando estiver no fogo, e tampouco enquanto estiver esfriando. Uma a duas colherinhas de manteiga na calda, no momento de retirá-la do fogo (não mexer), também evitará que ela açucare.

- Após queimar o açúcar para caramelizar uma fôrma, joga-se dentro dela para forrá-la, sem mexer a calda; deve-se apenas balançar a fôrma de um lado para outro até que fique bem coberta.

- Para as folhas de gelatinas derreterem melhor e mais rapidamente, deixe-as picadas de molho em água fria, por alguns minutos, antes de levá-las ao fogo.

- Ao fazer pão, para saber se está devidamente crescido, coloca-se uma bolinha da massa em copo com água fria ao enrolar. Quando a bolinha subir à tona, está na hora de assar os pães.

- Gotas de limão ajudam o arroz ficar mais solto.

- Gotas de limão tiram a baba do quiabo.

- Para as passas não descerem no fundo dos bolos, passá-las em farinha de trigo ou pô-las de molho em vinho.

- Para a clara em neve crescer mais depressa, acrescentar uma pitada de sal ao bater.

- Para a omelete ficar mais leve, não bater muito; juntar aos ovos, uma pitada de açúcar e 1 colher de leite ou água morna.

- Para retirar de um bolo a parte queimada, passar-lhe levemente um ralo depois de frio.

- Para que as nozes saiam inteiras da casca, deixá-las algum tempo de molho em água morna.

- Escolha com cuidado os alimentos, os ingredientes a serem empregados nas receitas, pois um deles não estando bom, fará perder tudo. Os ingredientes secos, devem ser sempre peneirados. Quebre os ovos separadamente, 1 por 1.
- O alimento salgado de um modo geral, deve ser servido imediatamente, após sair do fogo ou forno. Porém nem todos. O arroz por exemplo, fica mais gostoso feito um pouco antes e embrulhado em jornal bem abafado, antes de tirar da panela.
- Os legumes e verduras, devem ser cozidos com o mínimo de água e se possível só com o bafo. Além de conservarem seu valor nutritivo, ficam mais verdinhos e gostosos.
- A couve-flor, brócole devem ficar na panela cozinhando com a flor para cima e fora d'água, só ficando o necessário no fogo.
- Os frutos devem ser usados para se comer assim que cheguem ao estado de maturação. Nem verdes, nem passados. Devemos dar preferência aos frutos crus, que têm mais propriedades alimentícias. Ao invés de refrigerantes, procuremos tomar sucos e vitaminas tirados direto das frutas e verduras e adoçados em mel.
- Sempre que for usar tomates em molhos e refogados, não deixe de aferventá-los para retirar cascas e sementes.
- Purê de modo geral, podendo portanto, ser de batatas, mandioquinha, cenoura, batata doce, etc. Cozinhar o legume, passar pelo espremedor (não deixe empelotado) e reservar. Doure cebola na manteiga. Junte o legume espremido, sal, leite, cheiro verde fininho mexendo bem com colher de pau. Quando despregar do fundo da panela está bom. Varie o purê acrescentando (depois de pronto) creme de leite. Bata tudo no liqüidificador e sirva.
- Panela de pedra nova, para ser usada, é preciso antes curá-la. Deixe durante um mês cheia de água salgada e tampada. Depois disso, passe óleo por dentro e por fora e leve-a em forno médio por 1 hora. Daí desligue e deixe a panela dentro até esfriar. Lave e está pronta para ser usada.

MEDIDAS APROXIMADAS

- Uma xícara bem cheia de açúcar tem 150 gramas e 3/4 de xícara tem 100 gramas.
- Uma xícara rasa de farinha de trigo tem 100 gramas.
- Uma xícara cheia de manteiga tem 100 gramas.

PARA BOA SAÚDE

Além da apresentação bem guarnecida, as refeições devem ser saudáveis, contendo alimentos indispensáveis em calorias e vitaminas necessárias à boa saúde. Não é o número de pratos que valoriza a refeição e sim apenas um ou dois pratos bem feitos.

ARRUMAÇÃO DA MESA

- É importante para o seu dia, toalhas bonitas, guardanapos, flores, pratos, talheres e copos bem colocados.
- À direita do prato, um pouco à frente, use os copos, taças e licores.
- À esquerda dos copos, o pratinho de pão. À direita do prato, a colher de sopa e as facas e à esquerda, os garfos, incluindo de sobremesa, tudo na ordem em que serão usados. Guardanapos sobre o prato.

ORDEM DE SERVIR OS PRATOS

- 1º Salada ou prato frio - 2º Sopa quente - 3º Peixe - 4º Massa - 5º Ave - 6º Carnes - 7º Sobremesa - café, licor.
- A Cozinha deve ser um lugar alegre, de prazer e conforto. Para isso é necessário muita higiene, gosto na arrumação e os utensílios no jeito para facilitar a execução do trabalho.

LISTA DO QUE SE DEVE TER À MÃO

- 1 - Jogo de panelas, incluindo panela com rede para fritura, bacias, panela de pressão, jarra inox.
- 2 - Jogos de fôrmas, assadeiras, forminhas, canudinhos para assados e frituras.
- 3 - Faqueiro, incluindo pegador de macarrão, garfos, conchas, colheres, escumadeira de cabo comprido. (cabo de preferência de madeira).
- 4 - Pão duro para raspar tigela, aproveitando todo o alimento preparado.
- 5 - Aparelho de jantar, chá e café.
- 6 - Aparelho de cristal.
- 7 - Jogo de pirex para suflês, tortas etc.
- 8 - Copos, xícaras avulsas para uso na cozinha.
- 9 - Medidores para receitas.
- 10 - Conjunto para coar café.
- 11 - Conjuntos de coador e peneira para chá, vitaminas e farinhas.
- 12 - Balança de cozinha.
- 13 - Abridores de latas e garrafas.
- 14 - Descaroçador de azeitonas.
- 15 - Espremedor de alho.
- 16 - Jogo para guardar temperos e sal (nunca de metal).
- 17 - Jogo para guardar mantimentos.
- 18 - Galeteiro.
- 19 - Compoteiras.
- 20 - Jogos de tigelas e vasilhas para conservar alimentos na geladeira.
- 21 - Fruteiras inox de pé para frutas, cebolas, batatas, para não ficarem abafadas.
- 22 - Porta saquinhos de leite.
- 23 - Lixeiras com sacos plásticos.

- 24 - Bandejas para servir à mesa.
 - 25 - Filtros.
 - 26 - Fogão com bom forno, bujões de gás, acendedor.
 - 27 - Material completo de limpeza, incluindo vassouras, rodo, escova, balde.
 - 28 - Papel alumínio para cobrir assados, pratos em geladeira.
 - 29 - Batedor de claras manual.
 - 30 - Máquina de moer carne.
 - 31 - Espremedor de batatas.
 - 32 - Ralo para queijo, côco, etc.
 - 33 - Palitos, espetos para churrasco.
 - 34 - Churrasqueira.
 - 35 - Máquina para fazer macarrão.
 - 36 - Descanso de travessa.
 - 37 - Escorredor inox de pratos, talheres, copos.
 - 38 - Geladeira.
 - 39 - Batedeira elétrica.
 - 40 - Líquidificador.
 - 41 - Espremedor de frutas elétrico e manual.
 - 42 - Moedor de carne elétrico.
 - 43 - Torradeira de pão elétrica.
 - 44 - Aparelho elétrico para waffles.
 - 45 - Máquina para lavar pratos, etc.
 - 46 - Caderneta para anotações de compras a fazer.
 - 47 - Lousa para lembretes de obrigações à executar.
- Tudo que comprar, procure fazê-lo do melhor, pois além de não enferrujar conservará mais.

- Esta relação facilita, inclusive, chá de cozinha das noivas.

- **Relação de mantimentos e utensílios de limpeza para facilitar as compras:**
 Arroz, feijão, batatas, sal, alho, cebola, latarias/geral, chámate, açúcar, café, leite, verduras, legumes e frutas em geral, refrigerantes, bebidas, vinagre, molhos de pimenta, maionese, azeitonas, carnes, peixes, camarão, bacalhau, condimentos para temperos, aromas para doce, gelatina, pó royal, fermento para pão, queijos, nescafé, coador de café, óleo, azeite de oliva, material de limpeza, papel higiênico, guardanapo de papel, papel laminado.

CONGELAMENTO/DESCONGELAMENTO

RÁPIDA NOÇÃO

CARNES: Ao congelar as carnes, verifique se estão bem frescas. Separe em pedaços para facilitar quando for usá-las. Carnes já cozidas também podem ser congeladas, embora o resultado não seja tão bom. Carnes magras já conservam

melhor que as gordas, portanto retire o excesso de gordura, ossos, tendões antes de levar ao freezer. Não salgue a carne fresca para congelar porque o sal abrevia o tempo de conservação.

Use folhas plásticas ou de alumínio para embalar.

No caso de bifês, um por vez para não grudarem e aperte-os bem dentro de um recipiente para retirar o máximo de ar. Use bomba tira-ar.

Para degelar carnes cruas, deixe em temperatura ambiente de 4 a 5 horas por kilo. Na geladeira cada kilo exige 10 horas para degelar. Carnes cozidas podem ir direto do freezer ao forno em temperatura de 200°. Demoram aí, 30 minutos para degelar e mais 20 minutos para esquentar.

Carnes defumadas precisam ficar em recipientes hermeticamente fechados para não exalar odores afetando outros alimentos. Não encha o vasilhame, pois o alimento congelado aumenta de volume.

Carnes de animais recém-abatidos, devem descansar por 2 dias antes do congelamento. Uma vez degelado não pode voltar ao freezer e depois de 48 horas de retirado, ele perde o valor nutritivo.

PEIXES: Muito cuidado pois estragam com facilidade.

Limpe normalmente, retirando escamas, guelras, cabeça, rabo e barbatanas. Se for grande, corte em filés e embrulhe-os separadamente em papel alumínio ou plástico, retirando sempre bem o ar.

CAMARÕES: Podem ser congelados, crus ou cozidos. No 1º caso, retire a cabeça e a cauda, lave bem e enrole bem em plástico ou alumínio.

AVES E CAÇAS: Antes de congelar, limpe e lave bem.

Podem ser congeladas inteiras ou em pedaços, separando os miúdos.

Podem ser congeladas inteiros ou em pedaços, separando os miúdos.

Para descongelar: Devem ser completamente descongelados antes do preparo para que cozinhem uniformemente. Não coloque em forno para não ressecarem. Os ossos podem escurecer, mas é normal.

PEQUENO VOCABULÁRIO DA CULINÁRIA

ABRIR A MASSA: Estender com o rolo, ou ajeitar com as mãos e dedos, qualquer massa preparada para frituras ou assados.

ABEREM: Espécie de bolo de milho ou de arroz moído, assado ligeiramente envolto em folhas de bananeira.

ACAÇÁ: Bahia: Angú de farinha de arroz e milho ou refrigerante de fubá, arroz ou milho fermentado com água e açúcar.

AÇAÍ: Palmeira do Amazonas de cujo fruto do mesmo nome se faz refresco muito saudável. O mesmo que açazeiro e uaçá.

ACARAJÉ: ou Acará, iguaria de massa de feijão frito em azeite de dendê. Bahia.

AÇÚCAR QUEIMADO: Açúcar comum, escurecido ao fogo ou alourado.

AFERVENTAR: Ferver ligeiramente o alimento (sem cozinhar).

AMASSAR: Misturar a massa com as mãos, até que todos os ingredientes estejam unidos e bem distribuídos.

AQUECER PREVIAMENTE: Ligar o forno e esquentar até a temperatura desejada, antes de colocar o alimento dentro.

AROMATIZAR: Dar sabor e perfumar aos alimentos, com essência.

AUÇÁ: de Santa Catarina, nome de um caranguejo, o mesmo que uçá.

AZEITE DOCE: Azeite de oliva.

BANHO-MARIA: Aquecer ou cozer alguma coisa em um recipiente que fique dentro do outro com água à ferver. O alimento não vai direto ao fogo.

BORRIFAR: Respingar alimentos ou tabuleiros com líquido ou farinha.

BULIM: Biscoitinho de goma.

CAITITÚ: Porco do mato usado como alimento.

CAFOFA: Farofa de torresmo e farinha inchada.

CARRETILHA: Utensílio doméstico usado para cortar massa de pastéis, biscoitos.

CERNAMBÍ: Molusco usado como alimento.

CHAMBARIL: Mãos de vaca usada como alimento.

CHAMUSCAR: Passar o alimento rapidamente por chama viva.

CHARQUE: Carne de vaca salgada em mantas; carne seca; jabá.

CLARA EM NEVE: Clara de ovo batida e quando erguida com um garfo não cai.

CLARIFICAR: Tornar o caldo limpo e claro. Quando o caldo estiver fervendo, despejar sobre ele uma clara batida em neve. Manter uma fervura suave, para que a clara não se misture ao caldo. Após alguns minutos, retirar com uma escumadeira a clara, que deverá trazer consigo as impurezas contidas no caldo.

COMPOTA: Frutas cozidas em água e açúcar.

CORAR: Dar ao alimento uma cor dourada, seja tostado ao fogo, ou assando no forno.

COZER OU COZINHAR: Processo para tratar os alimentos, que consiste em levá-los ao fogo ou ao forno por alguns minutos ou algumas horas, ficarem tenros e macios.

COXÃO: O mesmo que pernil.

CUXÁ: Maranhão, molho de vinagre, gengibre e outros temperos.

DECANTAR: Deixar um líquido em repouso por horas ou dias, até que o alimento deposite.

À DORÊ: Alimento passado em farinha de trigo e ovos batidos, fritos imediatamente em bastante gordura quente.

EFÓ: Bahia: Espécie de guisado de camarões e ervas, temperado com azeite de dendê e pimenta.

EMBEBER: Emprega-se no sentido de ensopar, impregnar de líquidos.

EMPANAR: Passar o alimento em ovos batidos e farinha de rosca (pão) ou simplesmente em farinha de trigo, antes de fritá-lo ou levá-lo ao forno.

- ENFARINHAR:** Polvilhar com farinha, tábuas, mesas ou alimentos.
- ENGROSSAR:** Encorpar com qualquer tipo de farinha, ou com gemas, os molhos, caldos e cremes.
- ESCABECHE:** Molho avinagrado, com vários temperos, ótimo para conservar peixes fritos ou carnes.
- ESCALDAR:** Jogar banha, água ou óleo fervendo em cima de um alimento.
- ESCALOPE:** Fatias finas de carne (principalmente vitela ou peixe) cortadas geralmente em forma oval.
- ESFARINHAR:** Reduzir o alimento sólido e seco a pó ou farinha.
- ESFOLAR:** Retirar a pele de um animal.
- ESTENDER:** Abrir a massa com o rolo.
- FARINHA DE PÃO:** Farinha de rosca.
- FLAMBAR:** Embeber o alimento com uma bebida alcoólica e atear-lhe fogo. Podem-se flambar tanto doces como salgados.
- FOLHAR:** Processo que consiste em deixar a massa descansar um pouco; abrir bem fina sobre a tábua ou mármore, passar manteiga ou banha em toda a superfície; fazer um rolo com ela e abrir novamente.
- FONDANT:** Palavra francesa, designa preparado de açúcar cozido e essências, que se amasse ou se bate com uma espátula, até tomar a consistência. Usado para cobertura de doces e bombons.
- GALANTINA:** Gelatina salgada em que se misturam carnes de galinha, peixe ou legumes, podendo também cobrir apenas as carnes. É um prato frio que serve geralmente de entrada.
- GLACÊ:** Mistura de açúcar e diversos ingredientes como leite, chocolate, suspiro, etc, usada para cobrir bolos, etc.
- GOMA:** Polvilho doce.
- GRATIN:** Palavra francesa. Cobertura de creme polvilhado com queijo ralado, ou simplesmente queijo e farinha de rosca.
- GRATINAR:** Levar o alimento ao forno com o preparado acima explicado até adquirir uma cor dourada. Tais pratos são designados “au gratin”.
- GUARNIÇÃO:** São alimentos que servem para a decoração e acompanhamento de um prato tal como a farofa é guarnição de um churrasco, por exemplo: frutas, legumes, etc.
- HORS-D’OEUVRE:** Expressão francesa, alimentos frios variados que se servem com aperitivos ou como entrada para um almoço ou jantar.
- INFUSÃO:** Processo de conservação num líquido durante alguns dias, de qualquer substância de que se queira extrair a essência.
- JABÁ:** Carne seca.
- JAMBU:** Planta muito usada do Amazonas e Pará.
- JANDAIRA:** Abelha da região que produz excelente mel.

JARDINEIRA: Variedades de vegetais, apresentados e arrumados em um só prato; poderá também servir de guarnição para carnes.

JERIMUM: Abóbora.

LARDEAR: Fazer incisões na carne; muito usado para assados.

MACAXEIRA: Aipim, mandioca.

MACEDÔNIA: Mistura de vegetais ou de frutas variadas cortadas da mesma forma. Pode ser enformada ou gelatinada, se assim preferir.

MACERAÇÃO: É uma infusão deixada por vários dias ou meses, que o líquido deverá absorver o aroma e o sabor, através dos princípios solúveis da substância nele introduzida.

MAXIXADA: Bahia: Prato feito com maxixe.

MEIA-COZEDURA: Metade do tempo no processo de cozimento de um preparado.

MILANESA OU ENCAPADO: Carnes ou legumes passados em farinha de rosca, ovos batidos e novamente em farinha de rosca, antes de fritar.

MOCOTÓ: Patas dos animais bovinos, destituídas do casco, usadas como alimento.

MOCORORÓ: Suco purificado do cajú.

MUGUNZÁ: Canjica.

ÔLHA: Goiás: Prato preparado com legumes e carne.

OSTRA: Molusco usado para alimentos.

PELAR: Tirar as peles (do amendoim, castanhas, amêndoas, avelãs, etc) é feito mergulhando esses alimentos por alguns instantes em água bem quente ou (no caso do amendoim), aquecendo bem ou torrando em forno quente.

PINCELAR: Passar manteiga ou gema com um pincel sobre tortas, etc.

PIQUI: Fruto dos serrados.

PIRARUCU: O maior dos peixes de água doce, próprio do Amazonas.

PISAR: Socar.

PITADA: Quantidade que apanha com as pontas dos dedos.

PITU: Camarão de rio.

POLVILHAR: Espalhar levemente, com as pontas dos dedos, farinha, açúcar, canela, etc. sobre alimentos, mesas, tábuas, fôrmas, tabuleiro, etc.

PURURUCAR: Pipocar. Deixar o couro de porco, leitão, etc, empipocar, depois de assado.

REDUZIR: Levar ao fogo um molho ou caldo, deixando ferver até que o líquido diminua pela evaporação. Isto se faz para melhor apurar o seu sabor.

REFOGAR: Levar ao fogo um pouco de gordura, à qual se juntam depois de quente, cebola, alho, deixando fritar um pouco; em seguida colocam-se tomates e outros temperos, continuando a fritar até secar a água que soltou dos temperos. Colocam-se então o alimento, que deverá também fritar mais um pouco. O refogado poderá levar tomates ou não, dependendo do prato que se vai preparar.

SAL AMONIACO: Sal próprio para rosquinha, encontrado em farmácia.

SAL PRESO: Sal posto de véspera.

SALMOURA: Água com sal. É muito empregada para a conservação de alguns alimentos.

SAPECAR: Chamuscar. Fazer desaparecer a penugem de uma ave (após depenada), girando-a sobre as chamas do fogo.

SAUTEÉ: Palavra francesa, alimento passado em manteiga ou óleo (pouco quente), não é frito.

SARRABULHO OU SARAPATEL: Muito usado no Piauí, Pernambuco, sangue coagulado de porco, guisado feito com esse sangue, fígado e banha de porco derretida, prato preparado com sangue e miúdos de carneiro.

SIRÍ: Crustáceo usado para alimento.

SOVAR: Após preparada a massa, pegá-la com as mãos e batê-las fortemente contra uma mesa, tábua ou tampo de mármore, até a massa abrir bolhas.

SUÃ: Carne da parte inferior do lombo do porco.

SURURÚ OU SIRIRI: Molusco comestível que vive na lama das lagoas: Alagoas.

TACACÁ: Costume do Amazonas e Pará: mingau de tapióca temperado com tucupi, camarão e pimenta.

TESTO: Tampa da panela de barro.

TUCUPI: Costume do Pará, Amazonas: Temperos e molhos de manipuera com pimenta, suco de mandioca. Manipuera é suco da mandioca ralada obtido por compressão e que contém o veneno da planta. Evaporado à fogo ou ao sol o veneno, faz-se do líquido o molho tucupi.

VINHA D'ALHOS: Temperos, tendo como base o vinho, vinagre ou limão, ao qual se acrescentam alho, cebolas, pimenta e outros temperos e especiarias, nele introduzindo carnes, onde deverão ficar por várias horas, para tomar gosto.

XAROPE: Calda grossa, licorosa, preparada com um líquido (água, sucos, etc.), açúcar e substâncias aromáticas.

XIBÉ: Garapa de rapadura com farinha.

AROMAS, SABORES E CONDIMENTOS

Açafrão - De cor amarelo-alaranjado, é usado mais para dar cor do que sabor. Usa-se, em pequenas quantidades, em arroz, risotos, paelhas, etc. Também em pães, molhos etc, amassando bem antes de misturar.

Aipo - Usado sempre fresco em canapés, saladas, ensopados e sopas.

Alecrim - Fresco, serve para carnes, ensopados, aves, peixes, sopas, omeletes e bolos. Também serve para molhos. Não deve faltar no bacalhau ao forno.

Alho-Poró - Usado fresco no tempero de sopas, saladas e ensopados.

Altéa - Suas raízes são conhecidas, pois é do seu amido que se fabrica o marshmallow.

Basilicão - É usado normalmente fresco, mas também se usa seco. Serve para molhos de tomates, pratos fortes e que levem queijos. Também chamado Alfavaca.

Cardamomo - É uma semente cremosa, que contém um caroço escuro. Tem sabor forte e adocicado. Usado em bolos para o café, em saladas e tortas de frutas, biscoitos, pudins, etc.

Caril ou Curry - Muito usado em pratos orientais, com carnes, camarões, frangos, etc. É de cor amarela e muito forte; é necessário ir colocando aos pouquinhos, para que o prato não se torne um insucesso.

Cebolinha Verde - Como o nome diz, só se usa fresca, em quase todos os pratos salgados, principalmente em refogados.

Coentro - Suas folhas são semelhantes às da salsa; indispensável no tempero de pratos à base de peixes, camarões e todos os frutos do mar. A semente é empregada no tempero de aves, carnes de porco, nos bolos e biscoitos.

Colorau - É encontrado em forma de ramos secos ou em pó. Como o nome indica, serve para dar mais cor aos alimentos.

Cominho - Pode ser encontrado em semente ou moído. Seus grãos são usados para perfurar pães, queijos, salsichas, molhos de tomates, etc. Um pouco de cominho corta o cheiro ativo da cebola.

Erva-Doce - Usado em pães e bolos, não pode faltar numa broa de fubá.

Estragão - Usado fresco, no tempero de aves, carnes de porco, peixes, ovos, saladas e sopa.

Finocchio - Plantinha selvagem, que além de servir para peixes e grelhados, também é usado na preparação de doces e biscoitos.

Gengibre - Pode ser encontrado fresco, raiz ou em pó, o gengibre fresco é usado em bebidas ou conservas; em pó, para bolos, biscoitos, pudins e pratos orientais. A raiz, quando ralada, substitui o côco nos doces de leite.

Hortelã - Em folhas frescas ou desidratadas, é usada nos temperos de saladas, carnes e na preparação de licores e doces. Ótima para aromatizar canjas, e indispensável nos molhos que acompanham o assado de carneiro. Algumas folhinhas nos pratos que levam muito alho, quebram seu cheiro forte.

Kunnel - Semente pequena alongada e marrom, não deve ser usada em grande quantidade. Ótimo em chucrute, nos biscoitos salgados, patês, queijos, ensopado de repolhos, beterraba e com costela de porco.

Louro - Fresco ou seco, usado na preparação de vinhas d' alhos, molhos, verduras, ensopados e conserva.

Manjericão - Seco ou fresco, para peixes, camarões e ovos.

Manjerona - Pode substituir o orégano, pois seu aroma é bem semelhante. O óleo destilado desta planta cura queimaduras.

Menta - Muito usada na cozinha meridional. Ótima p/ molhos, fritadas, caldas e carnes.

Mostarda - Em grãos, pó ou consistência cremosa. Esta, muito usada para

cachorro-quente, sanduíches, etc. Em grãos, no preparo de pickles, carnes em conservas, chucrutes, etc, e usada em grandes variedades de pratos, para lhe dar um sabor picante; empregada também nos laboratórios (ver mostarda em cremes e molhos). A mostarda em pó é excelente vomitório, em casos de emergência, tais como envenenamentos, etc.

Nóz-Moscada - Encontrada inteira ou em pó; a inteira terá que ser ralada. É imprescindível nos pudins de pão. Usada tanto em pratos salgados como em doces, sempre em pequenas quantidades aromáticas também algumas bebidas quentes.

Orégano ou Oregão - Fresco ou seco, é indispensável nas pizzas e é muito usado em pratos italianos. Onde entram tomates e queijos, uma pitada de orégano favorece o paladar do prato. Para molhos, bifês, caças, etc.

Páprica - Contendo mais vitamina C do que as frutas cítricas é encontrada sob a forma de um pó vermelho. Existem dois tipos de páprica; a doce e a apimentada. A doce pode ser usada em quantidades maiores, pois é fraca; principalmente em cozidos de carnes e aves ou também em patês de ricota e em temperos de saladas. A páprica apimentada pode ser usada em substituição a pimenta, pois seu pó é feito de um tipo especial de pimenta.

Pimentas - Muito usadas em todo o Brasil. A pimenta-do-reino, apresenta-se em dois tipos: a branca, usada em pratos claros, e a preta, com outros pratos, especialmente nas vinhas d'alhos. A malagueta é indispensável nos pratos picantes, principalmente nos pratos baianos.

Rosmaninho - Tem folhas verde-escuras e flores arroxeadas, agrupadas. Usado para carnes, peixes, verduras e todos os tipos de grelhado.

Sal de Aipo - É uma mistura de sal e aipo. Usado em grande número de receitas (saladas, croquetes, carnes, molhos, etc).

Salsa e cebolinha verde - Como o nome diz, são sempre usadas frescas; em refogados e em quase todos os pratos salgados.

Salsão - Sempre fresco, para sopa, cozidos, molhos e saladas.

Salsa ou Sálvia - São folhinhas aromáticas e ligeiramente amargas por isso devem ser usadas em pequenas quantidades, geralmente com carnes, principalmente em vinhas d'alhos. Dá gosto e ajuda a conservar a carne de porco. Usada também em farofas e recheios para aves e carnes.

Timo - O aroma desta planta é muito definido. Tem propriedade digestiva, por isso é indicada para os pratos pesados e de cozimento demorado.

Tomilho - Só cresce perto do mar. Fresco ou seco, é usado principalmente para temperar carnes, peixes e, especialmente, aves e caças. Misturado com manteiga derretida é um ótimo molho para derramar sobre frutos do mar grelhados. Também em pratos com queijos e tomate.

O **alecrim**, a **sálvia** e outros temperos frescos se conservarão melhor se forem guardados em geladeira, dentro de vasilha de plástico tampada.



NOITE BRASILEIRA do dia 17/11/78.



Mildred Rocha, importante figura e baluarte de nossa arte.
Tem saído muitos artistas de sua escola.

SÃO PAULO

HINO A SÃO PAULO

- 1
São Paulo teu jesuíta com seu colégio predominou
São Paulo teu bandeirante fez uma estrada não mais parou
São Paulo teu operário da ferramenta fez devoção
E agora em toda parte São Paulo inteiro faz mutirão

(São Paulo de pau e pedra
refrão (São Paulo de pedra e cal
(São Paulo fazendo a ponte do progresso nacional **(bis)**

- 2
São Paulo de uma semente fez o milagre da progressão
São Paulo de uma oficina fez uma indústria com precisão
São Paulo braço de aço rodando a roda do meu trator
Do meio das engrenagens nasce uma rosa cheia de amor

(São Paulo de pau e pedra
refrão (São Paulo de pedra e cal
(São Paulo fazendo a ponte do progresso nacional.

TODOS CANTAM SUA TERRA

(Martins Fontes)

Paulista, eu sou, há quatrocentos anos
Imortal, indomável, infinita,
Dos mortos de que venho ressuscita
A alma dos Bandeirantes sobrehumanos
Tenho o orgulho dos nossos altiplanos
Tenho a paixão da gleba circunscrita
Quero morrer, ouvindo a voz bendita
Dos pausados cantares paulistanos.
De minha terra para minha terra,
Tenho vivido. Meu amor encerra
A adoração de tudo quanto é nosso
Por ela, sonho num perpétuo enlevo
E, incapaz de servi-la quanto devo,
Quero ao menos amá-la quanto posso.

VIVA SÃO PAULO

Sá e Guarabira

Em cada esquina,
De toda a cidade
Descubra o sorriso
Um aperto de mão
Descubra na vida,
Um abraço, um amigo,
Uma nova emoção.

E nós viveremos
E nós cantaremos
Em cada amizade
Uma nova canção

Viva São Paulo
Viva São Paulo
Viva sempre essa emoção.

Não posso deixar de falar em nosso Carlos Gomes, de Campinas, o grande criador d'O Guarani, o mais inspirado dos compositores brasileiros, entre numerosas obras se contam muitas óperas enquadradas na escola italiana.

Álvares de Azevedo, o poeta do amor.

Monteiro Lobato, que encanta grandes e crianças.

Foi na Baixada Santista que o europeu primeiro se fixou. Alí estabeleceu os primeiros núcleos de povoamento, dedicou-se à lavoura canavieira. Surge São Vicente, Santos e Bertióga. Mais tarde, em contacto com os índios o português toma conhecimento do planalto além da serra e descobre os caminhos que levam à essa região.

Entre as colinas e vales do planalto, em meio aos cursos de água e próximo às aldeias indígenas nasceu a cidade de São Paulo!

Surgiu modestamente, erguida pelo trabalho de Jesuítas e índios para ser hoje uma das cidades de maior progresso do mundo. O Estado possui a Central hidrelétrica de Urubupungá, formada pelas barragens e usinas de Jupuí e Ilha Solteira, no rio Paraná, das maiores do país em capacidade geradora.

As bandeiras, as tropas de burros e os rebanhos abriram caminho que hoje são as modernas rodovias como Anhanguera, Castelo Branco, Anchieta e tantas outras modernas rodovias.

Suas riquezas são as lavouras, agricultura, grandes indústrias, empresas de todo o tipo, que fazem deste Estado a locomotiva do progresso. São Paulo teve a grande participação do imigrante japonês, italiano, português, árabe, alemão e tantos outros que aqui foram recebidos de braços abertos.

A Capital, conhecida cidade da garôa é hoje a cidade das azaléias que brotam, viçosas, coloridas e alegres à imagem de seu povo.

O paulista trabalha, estuda e se diverte muito graças às imensas oportunidades que tem. O campo de trabalho é vasto. As universidades, comércio, cultura são dos melhores e para distração possui as maiores opções como seus belíssimos teatros a começar do Municipal, restaurantes, boates, Parques, Museus, clubes desportivos e recreativos, estádios, jardins com suntuosos palacetes, shopping Centers.

O Palácio Bandeirantes nos altos do Morumbi, majestoso e belo, no imenso lago e longo gramado, onde crescem viçosas e lindas plantas coloridas, alegrando crianças, jovens e idosos em suas horas de lazer.

A Catedral na Praça da Sé, atráí fiéis deslumbrados por sua beleza e pelo que de lá avistam.

Tanta coisa poderíamos citar, mas o espaço aqui não dá!

Ao longo de seu litoral o Estado oferece praias belíssimas!

São Paulo, berço querido de minha família e de tantos amigos maravilhosos!



Colônia Árabe entregando a renda da Festa e representantes de entidades recebendo cheques



Festa das Nações - **NOITE ÁRABE**



COLÔNIA PORTUGUESA entregando cheque da Festa



Araçatuba é rica em Corais. Na foto, Coral da Secretaria da Fazenda.
Temos outros como "Matrigal Paralelus", "Corda e Voz", etc.

HOMENAGENS ÀS NAÇÕES

“São Paulo - Eterno Infinito”.

“No lugar da cruz da Serra do Mar ergueram um templo para os Deuses poderem ajudar mais”.

“São Paulo, quem a conhece perde-se de amor por ela” do poeta Mario Chamiê.

“São Paulo tem uma certa magia que prende a gente!” Clodovil

“São Paulo te recebe com o amor de mãe que vai ter um filho!” de um imigrante.

“São Paulo é a esquina do mundo”.

“Todos os povos estão presentes em São Paulo e ninguém está só”.

“Em cada quarteirão uma história e em cada esquina uma rima rica”.

“Cidade com alto teor de vida que mexe com a gente”- Prefeito Reynaldo

“Quem a descobre não a deixa jamais”.

Estando em São Paulo além do que já citei, não deixem de visitar: Simba-Safari, Zoológico, Represa Guarapiranga, Bairro Oriental na Liberdade, Morumbi, Anhenmbi que é centro de feiras e convenções, Parque Independência, Museu, Cidade Universitária, Play Center, os vários Shopping Centers, os mais belos e melhores do mundo!

VIVA MELHOR

“Pais ok. Filhos ok”.

“Eu estou ok. Você está ok”.

Já leram esses livros?

Bons livros nos fazem bem, nos orientam para uma vida melhor.

“Curar a alma, imagem de Deus,

Curar o corpo invólucro da alma, são as coisas mais nobres da vida”.

Frei Albino de Garibaldi

Gostar dos velhos é gostar da vida



NOITE JAPONESA, dia 26/11/78 no Nipo Brasileiro



NOITE ITALIANA organizada pela família Carani

HOMENAGEM ÀS NAÇÕES QUE TANTO TÊM COLABORADO CONOSCO NA PROMOÇÃO DO IRMÃO CARENTE

ÁRABE

ARROZ COM CASTANHA DA FESTA ÁRABE

Faz-se um arroz na manteiga, refoga-se bem, coloca-se 2 ou 3 tabletes de Knorr de carne. Não põe sal. Separado faz-se um picadinho de carne com manteiga, cebola e pimenta síria. Refoga-se 4 peitos de frango com sal, pimenta vermelha e cebola. Deixe até fritar os peitos. Depois desossa-se, deixando os pedaços de peito grandes. Por último fritar-se as castanhas (sem peles) na manteiga. **ARRUMAÇÃO NA TRAVESSA:** Coloca-se 1º o arroz, 2º a carne moída, em várias camadas. Depois cobre toda a travessa com o peito de frango em pedaços e por último as castanhas.

ITALIANA

PÊSTO PARA MACARRÃO DA FESTA ITALIANA

Pega-se 2 ou 3 maços de salsa, 50 folhas de basilico, 4 ou 5 cebolas, 2 dentes de alho e queijo ralado à vontade. Passa-se tudo na máquina de moer, deixando ficar massa consistente. Depois coloca-se manteiga, mistura-se e rega-se com óleo. Sal à gosto. Usa-se para macarrão, lasanha, nhoc, à vontade.

JAPONESA

UDON

Massa para macarrão: 1 quilo de farinha de trigo, 1 ou 2 ovos inteiros, 1 colher rasa (sopa) de sal. Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar com água. Não deixe a massa mole. Descansar mais ou menos 2 horas. Abrir a massa com o rolo ou a máquina. Cozinhar o macarrão no ponto mais duro do que mole. Passar na água e escorrer bem. **Caldo:** Carne de porco com osso, frango com osso. Ferver bastante tempo e coar. Temperar com shoyu, aji-no-moto e sal. Ingredientes colocados por cima do macarrão: fatias de pernil de porco ou carne de vaca assada, fatias de camaboco, fatias de omelete de ovo, cebolinha picada. **Modo de servir:** Numa tigela colocar uma porção de macarrão. Por cima fatia de carne, camaboco, ovo e cebolinhas. Por último regar bastante caldo e pronto. **Observação:** camaboco (queijo de filé de peixe). Omelete de ovo: Para 2 ovos uma pitada de sal, 1 colher de café de açúcar, aji-no-moto e sake (pinga japonesa), 1 colher de chá Bater e fritar em 2 vezes na espessura de 1 centímetro e enrolar como rocambole.

PORTUGUESA

BACALHAU DA FESTA PORTUGUESA

1ª camada: bacalhau que já foi aferventado; 2ª camada: batatas cozidas em rodelas; 3ª camada: fatias de tomates, cebolas, alho, pimenta, azeitonas, sal e azeite de oliva. - Repetir as camadas e levar ao forno. O bacalhau à portuguesa é cozido antes, assim como os legumes, cebolas, separadamente e temperado individualmente à gosto.



Festa das Nações - NOITE ITALIANA



Festa das Nações - NOITE ÁRABE

ESPAÑHOLA

Não foi realizada a Festa Espanhola, mas se fez presente através de quadro do pintor espanhol João Ponce, ofertado como colaboração na festa brasileira. Assim como a Bandeira da Espanha, muitas famílias dessa colônia estiveram presentes em nossas campanhas.

PUCHERO

Para cada quilo de grão de bico, 1 quilo de carne de vaca em pedaços grandes, 1 pedaço de toucinho salgado, pé de porco, lingüiça, costela, lombinho defumado, legumes em geral, bastante variedade, batatas em pedaços. Cozinhar tudo, temperar com alho, cebola, cheiro verde, pimenta, pimentão. Deixar o caldo bem grosso. Quando for cozinhar reparar de colocar na panela: 1º o que demora mais para cozinhar, controlando assim o cozimento de tudo. Carnes na travessa e o restante na sopeira para servir.

Nesta oportunidade quero deixar nosso imenso agradecimento não só às Colônias, mas também Às Forças Vivas da cidade, Igrejas, Delegacias Estaduais, Firms, Clubes de Serviço, Rádios, Jornais, Atiradores tendo a frente o Sargento Pauluci, Polícia Mirim, Escolas, Cursos Objetivo, famílias amigas em favor da boa formação dos jovens, melhor vida em família e necessidades dos carentes, através das campanhas:

“Encontro do Amar à Deus, à Pátria e ao Próximo”

“Encontros de Educação para a Saúde”, quando médicos, agrônomos e veterinários fizeram excelentes explicações e passaram vídeos para orientações sobre saúde e bem-estar do homem.

Concursos em Escolas, através de trabalhos escritos de alunos com o fim de despertar maior interesse e participação deles na promoção humana.

Concursos de Hortas Domésticas e Comunitárias, para melhor alimentação a baixo custo.

Campanha do “Vale Tudo” para bazares de Pechincha.

Doação de Óculos para todos os pedidos encaminhados pelas educadoras, professoras e entidades.

Festa das Nações para adquirir verbas para necessárias doações de um modo em geral.

Livros de Receitas sendo este o 3º, para ajudar suprir as necessidades das entidades filantrópicas e para um Natal mais alegre para todos. Estes livros são também oferecidos para as domésticas melhorarem em seus serviços.

Que o Cristo que nos faz irmãos, nos abençoe dando a cada um, saúde, paz, disposição para colaborarmos sempre!



FESTA BRASILEIRA EM 1979 - organizada pelas entidades de classes: médicos, odontólogos, advogados e pecuaristas. Promoção: Departamento de Assistência e Promoção Social da Prefeitura de Araçatuba. Todas as colônias e a sociedade, como sempre, presentes. Grito de nosso Carnaval! "Unidos para um mundo melhor", nos divertindo e promovendo o irmão carente.



Na "Lareira", D. Aparecida Moraes, a minha grande companheira.
Juntas elegíamos a Rainha dos Estudantes.
Sylvia G. D'Elia a bela Rainha do Ano.

RECEITAS BÁSICAS PARA PRATOS AU GRATIN, ALHO E ÓLEO

CREME, SOPA, NA MANTEIGA, SUFLÊS, SALADA, TORTAS SALGADAS, CROQUETES

Au gratin: Faça a verdura ou legume refogado ou na manteiga, coloque no pirex, cubra com camada de farinha de rosca, regue com manteiga e leve ao forno para corar.

Na manteiga: Coloque a manteiga na panela, com uma colher de óleo para não queimar, ponha a cebola batidinha, alho socado, frite e jogue aí verdura ou legume. Tape e cozinhe o necessário. Dê preferência só com o bafo (pouca água se precisar).

Alho e óleo: Derrame azeite estrangeiro na panela, frite aí cebola batidinha, alho socado e sal, frite e aproveite para verduras, legumes, macarrão. Pode juntar cheiro verde fininho, tomates sem peles e sem sementes, anchovas, etc.

Saladas: Podem ser cruas ou cozidas. Faça um bom molho com limão, azeite de oliva, sal, cheiro verde fininho, cebola batidinha, pouquinho de água para não ficar muito forte, pimenta à gosto. Conforme o prato pode juntar um pouco de maionese no molho, catchup, azeitonas picadas, etc. As saladas cozidas devem ser temperadas enquanto quentes para pegar melhor o gosto.

Suflês: Faz-se o refogado do legume ou do que se deseja, junta-se 1 colher de manteiga, 1 de queijo ralado, 1 de farinha de trigo e por último 3 ovos batidos claras em neve separadas e pitada de sal. Mistura-se tudo e leva-se ao forno. Joga-se um pouco de queijo ralado antes de ir ao forno.

Creme de milho verde, camarão ou outro desejado: fazer um bom refogado de milho verde, juntar 2 tabletes knorr, dissolver 2 colheres de sobremesa maizena ou farinha de trigo torrada e fria em 2 copos de leite e 3 gemas. Mexer sempre e depois de pronto juntar 1 lata de creme de leite sem o soro. Colocar no milho cobrir com queijo ralado, farinha de rosca e levar ao forno para corar. Pode-se juntar passas que dá bom gosto.

Caldo para sopa: Deixar cozinhar bem um bom peso de carne com temperos desejados, óleo, tomates. Depois que formou suculento caldo coar e juntar o que se desejar. Macarrão, legumes, verduras, paio, toucinho (frito anteriormente) à gosto. Se for sopa creme. Engrossar com gemas e maizena à gosto, dissolvidas em leite, 1 colher de manteiga. Pode ser de palmito ou aspargo à vontade, pedacinho de queijo provolone ou parmesão servidos na hora, com sopa bem quente é uma delícia.

Abro a janela e encontro um sol radiante e belo!... Que seus raios sejam o mensageiro de alegria à toda humanidade!

Croquetes: de milho verde ou camarão: Faça o refogado do que deseja, junte 1 colher de manteiga, 1 xícara de leite e engrosse com farinha de trigo até formar massa para enrolar, sempre mexendo. Tire do fogo, ponha cheiro verde fininho e pimenta à gosto. Deixe esfriar, passe à milanesa e frite na hora de servir.

Bifes simples: Alcatra, filés: tire bifes grossos de contra-filé ou filé mignon, passe apenas sal grosso (próprio de churrasco) e frite em pouco óleo e manteiga bem quente. Sirva logo, acompanhados de batatas fritas, saladas bem temperadas. É refeição rápida e gostosa. Se quiser, enriqueça os bifes com bom molho de tomates, cebolas, bacon, ervilhas, regue com vinho. Varie com alcaparras, ovos à cavalo, champignons, catchup, palmito. Ou mesmo com legumes na manteiga.

TÉCNICA GERAL PARA LEGUMES E VERDURAS

VERDURAS: Podem ser preparadas em forma de saladas, soufflê, au gratin, sopas, sauteê, alho e óleo, tortas, cremes, molho branco, etc. Ponha sua criatividade. Nestes e em nossos livros anteriores temos colocado as receitas básicas e suas variedades, consulte-os por favor.

RECEITAS BÁSICAS

MASSA SALGADA PARA TORTA - Lucinha

½ quilo de farinha de trigo, 7 colheres de gordura, 8 colheres de manteiga, 3 gemas, 1 colher de sal, amassar bem e deixar descansar 1 hora. A massa não é dura mas de consistência boa. Recheio: 1 quilo de camarões, 1 colher de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 2 gemas, 1 lata de palmito, sal, pimenta, cheiro verde, azeitonas. Fazer o refogado como de costume.

MOUSSE DE UM MODO GERAL - VARIE O PALADAR

2 pacotes de gelatina de limão desmanchadas em 1 xícara de água fervendo e 1 xícara de água fria. Juntar no liquidificador 150 gramas de ricota fresca e 1 vidro pequeno de maionese, molho inglês, mostarda, sal, pimenta, picles, salsa e cebolinha vede picada e azeitona picada. À parte picar o menor que puder, ½ pé de salsa (talos). Separe 2 ou 3 colheres. Junte no liquidificador a parte maior. Deixe bater bastante e por fim ponha aquelas 2 ou 3 colheres separadas e bata só um pouco. Passe água fria ou óleo na fôrma e ponha para gelar na parte de baixo de geladeira por umas 3 horas pelo menos. O ideal é fazer de véspera. Servir com assados.

Eu sou feliz! Penso em alguém e procuro ajudar...

SUFLÊ DE UM MODO GERAL

Cozinhar o legume desejado, acrescentar 1 colher de manteiga, 1 colher de queijo ralado, 3 gemas, 1 colher de farinha de trigo, sal e por último as 3 claras em neve. Pulverizar queijo ralado e assar em pirex untado de manteiga.

AVES E CAÇAS

Para assar qualquer ave, frango, peru, pato, segue-se o mesmo processo. Leva-se a ave temperada e coberta com bacon e manteiga, regando-a sempre com o molho em que foi temperada. Cobrir com papel alumínio no começo e depois retirar. Deixar corar e servir à vontade. Faz-se aves de caçarola, forno, soufflê, tortas, espetos, fritas de inúmeras variedades.

NHOC ALL PÊSTO - Zaida

10 colheres de batata cozida e espremida, 3 colheres de farinha de trigo, 3 ovos, 1 colher de manteiga e sal à vontade. Amassar tudo, formar os nhocs, apertar com o garfo para ficar mais bonitos e servir com um delicioso molho de tomates, temperos, carnes e lingüiça. Pulverizar queijo ralado e enfeitar com ovos cozidos e azeitonas. Variar com molho all pêsto ou molho branco intercalado com molho de tomate. Frite fatias de lombinho defumado e cubra o nhoc.

ALL PÊSTO - Zaida

Passe na máquina 50 folhas de basilico, 1 maço de salsa e 300 gramas de queijo parmesão. Tempere com sal, 3 colheres de manteiga, mexa e cubra com óleo de oliva.

PASTEL OU CANUDOS - Massa da Mamãe

1 xícara de água morna, 2 gemas, 2 colherinhas de manteiga, 2 xícaras bem cheias de farinha de trigo. Misture tudo e use à gosto. Frite mexendo sempre para estufar.

SOPAS DE UM MODO GERAL

As sopas podem ser gordas, cremosas e magras. As gordas e cremosas são feitas com um bom caldo de carne, sendo as cremosas acrescentadas de maizena, fécula ou farinha de trigo torrada, dissolvida no leite. As magras são as mais ligeiras. Faz-se sopas de uma variedade imensa: verduras, legumes, cereais e assim por diante.

Assim como eu caminho entre flores alegres,
quero semeá-las também ao seu redor...

CANAPÊS LIGEIROS

1º Sobre uma bolacha salgadinha (da menor) coloque uma bolinha de creme feito com sopa de cebola misturada com creme de leite no ponto consistente. Sobre o creme espete uma castanha de cajú. Não vai ao fogo. - 2º Corte fatias de presunto ao meio e enrole cada pedaço com fios de ovos. Sirva sobre barquinhos de papel. - 3º Cachos em flor: com cachos de uvas passas, faça o seguinte: Dê um talho em cada passa, retire as sementes e recheie com presunto amassado com queijo prato ou semelhante. Deixe a metade do recheio de fora para imitar botões de flor. Polvilhe a parte do recheio com gema cozida e passada na peneira. Arrume os cachos com arte e enfeite com folha de parreira. - 4º Tâmaras gostosas: Dê 2 talhos nas tâmaras, retire os caroços, recheie com presunto moído e queijo provolone amassado. Polvilhe a parte recheada com avelãs moídas. Arrume como uma flor em forminhas.

MAIONESE DE MINUTO

Cozinhe o mínimo possível e com pouca água e sal todos os legumes que tiver, inclusive repolho, couve-flor, ovos. Tire as cascas dos ovos pique tudo miúdo. Tempere como para salada, junte molho de maionese, mostarda, tirinhas de presunto gordo, cheiro verde fininho, pimentão cru em lascas. Enfeite a travessa com folhas de alface e sirva gelada.

MAIONESE DA RECÉM-CASADA

Pique as frutas desejadas, uvas passas, talos de salsão em lascas e castanhas de cajú picadinhas. Tempere com 1 lata de creme de leite, 2 colheres de limão, 3 colheres de maionese, 1 colherinha de mostarda, 1 colherinha de fondor, pimenta do reino. Sirva individual dentro da fruta como abacaxi ou melão (pequeno) cortado ao meio, bem gelado.

TORTA GELADA COM MAIONESE

1º recheio: Faça um bom refogado e junte camarões frescos, cozidos e moídos (reserve sem moer os maiores para enfeitar depois) e leve novamente ao fogo para engrossar com 1 colherinha de farinha de trigo dissolvida no próprio molho. 2º recheio: presunto defumado moído e amassado com um pouco de creme de leite. - 3º recheio: Queijo provolone amassado com abacaxi em compotas e castanha de cajú moída. Pode substituir o abacaxi por ameixas ou maçãs raladas. **ARRUMAÇÃO:** Passe uma camada de molho maionese em cada fatia do pão de forma (o pão é descascado e cortado em fatias no sentido horizontal) arrume em camadas com os recheios sendo a última camada de pão bem coberta com o creme de camarão e os lados da torta bem revestidos de maionese. Enfeite com os camarões reservados, rodela de ovos, azeitonas, frutas e leve para gelar.

Como é bela a Primavera em flor! Você poderá tornar sua vida assim... Sorria.
Seja dinâmica, ocupe seu tempo em coisas boas!

SALADA RUSSA QUE EU GOSTO

1 lata de milho verde, 1 lata de palmito, 1 lata de ervilha, 100 gramas de uvas passas, 2 maçãs verdes, 2 rodelas de abacaxi 2 pêssegos em compota cortadinhos. Misturar a maionese e jogar por cima palitinhos de batata palha e castanhas de cajú picadinhas.

MOLHO ESCABECHE

Este molho se faz sempre na proporção do peixe a que se destine. Medida: Para ½ litro de azeite, 5 cebolas grandes cortadas em rodelas, 9 folhas de louro, 12 dentes de alho inteiros, 15 pimentas do reino em grão, 5 pimentas vermelhas, ½ lata de puro-purê. Estando quente o azeite, junta-se as cebolas e alhos e depois junta-se os outros ingredientes. Quando estiver tudo bem cozido tira-se do fogo. Depois de frio junta-se vinagre aos poucos até dar bom paladar. Arruma-se uma camada de peixe, que já deve estar frito e frio, uma de molho e assim por diante e no fim cobre-se com o resto do molho. O peixe deve ser coberto com o molho para conservar mais.

MOLHO PARA CARNE

Num pouco de manteiga, fritar alho, cebola ralada, juntar depois cenoura em rodelas, pouco sal e tomates sem peles e sem sementes e ½ lata de puro-purê. Refogar bem e juntar tablete Knorr dissolvido na água. Quando tudo estiver cozido, juntar um cálice de vinho branco, ½ colherinha de açúcar e pimenta do reino e cheiro-verde fininho. Servir com carne carne ou bife. Pode-se variar o molho fritando o bacon e juntando-se ao molho, azeitonas, alcaparras, champignons, palmito, pimentão, ervilhas, mostarda, catchup, etc.

MOLHO TÁRTARO

Molho de maionese que se juntam uma colherinha de mostarda, cebolinha verde de conserva picadinha, uma colher de molho picante, alcaparras se quiser.

VARIAÇÕES PARA MOLHO BRANCO

Leve ao fogo numa caçarola, uma colher de manteiga e 1 colher de óleo e aí, frita-se cebola ralada. Depois dissolve-se farinha de trigo torrada e fria no leite frio e junta-se à manteiga, mexendo sempre para não empelotar. Pode-se substituir a farinha de trigo por maizena. No momento de ir à mesa, põe-se uma colher de manteiga, com caçarola já fora do fogo. Cuidado para não queimar a manteiga que se fritou a cebola e o alho socado, pois dará gosto ruim. Para cada copo de leite uma colher de sobremesa de farinha ou maizena. Usa-se esse molho para legumes, carnes, etc. Por cima deve-se por também queijo ralado e pedaços de ovos cozidos. Variação: Frite tirinhas de presunto gordo e junte ao molho com cheiro verde fininho. Pode-se também acrescentar 1 tablete Knorr de carne quando estiver no fogo.

Feliz é aquele que tem sua consciência tranqüila pelo que realizou com amor, desprendimento, perseverança!

MOLHO BOM PARA MACARRONADA OU NHOC

Tome um peso de carne de vaca, tempere-o e refogue-o juntamente com pedaços de toucinho defumado, cebola, alho, orégano, deixando corar bem. Depois junte 1 colher de manteiga, ½ quilo de tomate sem sementes e sem peles, 2 folhas de louro, cheiro verde, mangerona (se tiver), 2 colheres de puro-purê, pimenta do reino, molho inglês, 1 colher de açúcar e sal à gosto e cubra com água o peso da carne. Vá cozinhando até amolecer a carne e formar molho gostoso, grosso. Na hora de retirar do fogo, junte 1 cálice de vinho branco, se gostar. Cozinhe o macarrão com tablete Knorr. Regue com o molho e jogue queijo ralado.

MOLHO DA COMADRE TEREZA PARA ACOMPANHAR CARNES

Deixar 2 horas de molho: 12 mangas borbons de vez, picadas miúdo, 1 colher de sopa de sal. Ficar no fogo cozinhando 20 minutos: 2 litros de vinagre branco, 2 quilos de açúcar mascavo ou outro qualquer, 3 raízes de gengibre: raspar, escaldar e picar, 1 cebola média picada miúdo, 5 pimentões verdes, 2 colheres de sopa de mostarda, casca de 1 limão, 1 colher de sopa de sal, 3 bananas maçãs picadas miúdo, ½ quilo de tomate maduro sem pele, sem sementes e picados. Depois de 20 minutos no fogo cozinhando, misturar as mangas e cozinhar mais 20 minutos e está pronto. Dura bastante tempo.

FILET MIGNON LA CASSERÍS - Maria Moraes

Ingredientes: 1 ½ quilo de filé mignon, 1 xícara de café de vinho branco seco, ½ xícara de café de vinagre, ½ cebola ralada, 1 folha de louro, 1 colher de café grill maggi, 1 colher de café de pimenta do reino, 1 colher de sobremesa de molho inglês, 1 maço de cheiro verde picado. Modo de fazer: Limpar e lavar o filé e temperá-lo com os ingredientes acima mencionados (temperar de véspera).
- Ingredientes: 150 gramas de champignons (de vidro), 3 colheres de sopa de manteiga, 3 colheres de sopa de salsa picada, 1 fatia de celeri (queijo ralado), 1 cenoura, a cebola da vinha d'alho, 1 pacote de bacon. **MODO DE FAZER:** Lavar bem os champignons, cortar em fatias finas, deixar de molho em água com um pouco de caldo de limão. Colocar em uma panela 1 colher (de sopa) de manteiga, cebola ralada, fritar bem, juntar os champignons e a salsa, continuar fritando. Cozinhar em fogo baixo e quando estiverem cozidos usar para revestir o filé mignon. Preparar o filé antes de ir para o forno. Colocar as tiras de bacon bem juntas umas das outras em baixo do champignons e sobre os champignons o filé mignon. Fechar as tiras do bacon envolvendo o filé prendendo bem com palitos. Em uma assadeira colocar manteiga e levar ao fogo. Quando esquentar

Minha garota, você refletiu bem e percebeu quanta potencialidade tem dentro de si?
Aproveite-a para si e para melhorar o mundo...

a manteiga por o filé para fritar bem de todos os lados, depois colocar na assadeira o resto dos champignons, cenoura ralada e a calda de vinha d' alho ao lado do filé. Fritar mais um pouco e levar ao forno quente durante 30 minutos. Se precisar pode colocar um pouco de água.

Molho: Ingredientes: 1 colher de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de farinha de trigo, ½ xícara mais ou menos de vinho madeira, 1 colher de sopa de massa de tomate, 1 copo de água. Modo de fazer: Em uma panela colocar a manteiga e quando esquentar juntar 1 colher de farinha de trigo, e deixar dourar. Juntar 1 copo de água, o vinho, a massa de tomate e o que restou da assadeira que assou o filé. Ferver um pouco, bater no liquidificador, voltar novamente para a panela e verificar o tempero. Modo de servir: Cortar o filé já pronto em fatias, por em cima com legumes cozidos e passados na manteiga e com panquecas de maçãs.

PANQUECAS DE MAÇÃ

Cortar as maçãs em rodela sem a casca, colocar em assadeira untada e levar para assar, colocando por cima das maçãs, açúcar polvilhado em pedacinhos de manteiga, virando para assar dos dois lados. Faça panquecas e recheie com as maçãs assadas.

FEIJÃO BRANCO COM DOBRADINHA

Deixe ½ quilo de feijão branco em molho de véspera, depois cozinhe-o e reserve. Raspe a dobradinha com uma faca para limpar bem e esfregue com fubá de milho e suco de limão. Lave em diversas águas, espalhe suco de limão e cubra de água por 2 horas. Depois torne a lavar. Corte em tiras finas levando ao fogo com água, louro, 3 dentes de alho e sal. Depois de macia escorra. Faça um bom refogado com óleo, bacon e pedacinhos, 1 cebola ralada, 6 tomates (sem pele e sem sementes, picados), orégano, pimenta, pimentão em lascas, cheiro verde e junte à dobradinha. Depois de bem refogado, junte o feijão com o caldo e 1 tablete Knorr de carne. Tampe a panela até engrossar o caldo. Sirva logo.

LÍNGUA

Frite toucinho na manteiga, junte cebola, alho socado e 1 alho poró cortado fininho, mexendo até dourar. Em seguida junte 2 cenouras em rodela, 12 tomates sem peles e sem sementes, 1 pimentão, 1 cálice de vinho branco, cheiro verde em rama, louro, sal, pimenta e a língua (que já foi aferventada e limpa como de costume). Refogue tudo muito bem. Panela tampada, só abra de vez em quando para pingar água. Prove o sal e a pimenta. Estando a língua macia, retire do fogo e depois de fria, corte-a em fatias finas. Em outra panela doure 1 colher de manteiga com 1 colherinha de açúcar, 2 colheres de farinha de trigo e sempre mexendo vá juntando ao molho 1 copo de vinho madeira. Abrindo fervura, junte as fatias de língua, acrescente uma porção de passas e champignons à

Minha irmã, saboreie os alimentos tranqüilamente e agradecida à Deus.

gosto. Depois de uns 10 minutos retire do fogo e sirva com purê de mandioquinha ou outro acrescido de creme de leite.

MIOLO

É bom incluir miolo às refeições e nem todos gostam! Devemos portanto fazê-lo em forma de bolinho ou patê como é o caso no momento: Limpe muito bem 2 miolos (retirando todo sangue e pele) e corte-os em pedacinhos. Doure 1 cebola ralada em 3 colheres de manteiga, junte os miolos temperados com sal, pimenta, nóz-moscada. Estando cozido retire do fogo, coloque no liqüidificador juntando 4 gemas, 1 xícara de leite, 1 colherinha de maizena ou farinha de trigo, 2 colheres de queijo provolone ou parecido, ralado. Depois de bem batido passe pela peneira e asse em banho-maria numa forma de canudo bem untada de manteiga. Desenforme logo e regue com uma mistura de: manteiga dourada onde se junta gotas de limão, cheiro verde picado. Polvilhe avelãs moídas. Sirva sobre bolachas salgadas.

LOMBO DE PORCO COM PURÊ DE MAÇÃ - Terezinha

1 lombo pequeno, 1 xícara de vinagre (café), 1 copo de vinho tinto, 4 tomates, 1 pimenta, salsa, cebolinha, alho, pimenta do reino, sal. Deixar o lombo no tempero de véspera. Forrar uma assadeira com rodelas de cebola. Colocar o lombo com a parte gorda para baixo. Sobre o lombo colocar pedacinhos de manteiga e tirinhas de bacon presas com palito, regar com o molho onde a carne ficou de véspera, coado. Cobrir com papel alumínio e assar em forno brando por 60 minutos mais ou menos. Cuidar para não queimar o fundo da assadeira. Se necessário pingar água quente, enquanto assar. No final tirar o papel alumínio para que a carne fique dourada. Retirar a carne, cortar em fatias e regar com o molho da assadeira. Purê de maçãs: Levar ao fogo 2 maçãs descascadas e cortadas em pedaços, 6 ameixas pretas sem caroços, 1 copo de água, 1 colher de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 colher de fécula de batata ou maizena. Cozinhar até amolecer sem secar o caldo. Bater no liqüidificador ou passar por peneira. Colocar o lombo na travessa, o purê do lado, enfeitar com galhinhos de agrião.

LOMBO COM PATÊ - Martha

2 quilos de lombo, 1 latinha de patê de presunto, 100 gramas de uva passa (sem caroço), 2 colheres de maionese. Deixe o lombo dormir na vinha d'alho (aberto como para bife) no dia seguinte passe sobre ele a maionese misturada com o patê de presunto. Espalhe a uva passa, enrole o lombo e coloque numa assadeira. Regue com um copo de vinho (seco) misturado com 3 colheres de maionese e 2 colheres de óleo (tudo batido no liqüidificador). Sirva com arroz na champanche.

Não há vantagem nenhuma para o rancoroso. Só fica com semblante pesado, cara feia, infeliz.

ARROZ COM CHAMPANHE - Martha

2 xícaras de arroz, 2 xícaras de água, 2 xícaras de champanhe (seca), 3 colheres de maionese, 1 lata de milho verde, 150 gramas de presunto picadinho. Coloque o arroz com os temperos comuns, com as 2 xícaras de água; quando estiver quase seco coloque a maionese, o presunto e o milho (sem água). Mexa bem e espere secar. Sirva com mais uma lata de milho refogado, ao redor do arroz que foi colocado em forma de bolo para dar formato.

TENDER MADE ESPECIAL - Izaura

1º cortar o tender em fatias médias. 2º tempero: 1 cálice de suco de laranja ácida, 1 cálice de vinho branco seco, 1 colher de sobremesa de fondor, 1 colher de mostarda, nóz-moscada moída, 1 pitada de molho de pimenta à gosto e pimenta do reino. 3º colocar as fatias do tender em uma assadeira com o molho no mesmo dia que se vai fazer. 4º cobrir com pedacinhos de manteiga. 5º cobrir com papel laminado. 6º levar ao forno por 1 hora e meia no fogo fraco. Fazer o arranjo e servir acompanhado de purê de maçã ou de castanha. Cozinhar a castanha de natal descascada, bater no liquidificador com pouco de leite, juntar molho de pimenta vermelha, 1 pitada de fondor, sal e manteiga. Mexer no fogo como purê comum. Farofa: fritar cebola, uva passa, ameixa, pedaço de presunto na manteiga. Depois juntar ovos cozidos, farinha, azeitonas e cheiro verde e deixar úmida.

LEITÃO ASSADO - Minota

Depois de deixar a carne (1 quarto do trazeiro do leitão já limpo) coberta com água temperada com sal durante 3 horas, escorra bem, enxugue e fure. Depois esfregue bem toda carne com 1 cebola ralada, 3 dentes de alho socado, caldo de 2 limões grandes, 1 copo de laranja, pimenta, sal, cheiro verde, louro, manteiga e deixe aí até o dia seguinte. Assar em forno moderado junto com a vinha d' alho em assadeira untada. No começo cubra com papel alumínio, retirando-o de vez em quando para regar o leitão com o molho.

STEAK SIBERIANE - Hotel Othon - SP

150 gramas de filé mignon, 80 gramas de manteiga, 50 gramas de cebolas picadas, mostarda (1 colher de chá), páprica (pitada), 1 dose de vodka, 15 gramas de pepino em conserva, 100 ml molho demi glasss, 40 ml creme de leite, batata sauté, sal, pimenta, 100 gramas de arroz.

FILÉ MIGNON À CHINESA - H. Helena

Limpe 2 quilos de filé e tempere com 3 tabletes de Knorr de carne, shoyu, alho socado, pimenta e 1 copo de vinho branco. Deixe aí por 2 a 3 horas. Refogue tudo isso em panela com 2 colheres de manteiga e 2 de azeite de oliva (fogo

Perdoe e volte à alegria... Experimente, é verdade...
no começo poderá ser difícil, mas chegará lá...

baixo). Junte 2 litros de água fervendo, 1 cebola inteira, 1 cenoura e cheiro verde. Deixe cozinhar um pouco (não muito mole a carne). Retire do fogo e quando fria corte a carne em 4 pedaços para em seguida desfiá-la (puxando os fios) e reserve. À parte esquente 3 colheres de manteiga e 2 de azeite e frite 7 cebolas e 7 pimentões cortados em palitinhos. Junte aí a carne desfiada e torne a refogar. Junte 200 gramas de castanhas picadas, misture e coloque na travessa e guarneça à gosto com cerejas, etc. Arroz branco e batata palha como acompanhamento.

STROGONOFF DE FILÉ MIGNON - Cezar

Frite em mistura de manteiga e óleo, 1 quilo de filé mignon cortado em cubos pequenos e 3 cebolas raladas. Depois de corados retire a panela do fogo para flambar, juntando 1 cálice de whisk e acendendo. Quando acabar o fogo junte uma porção de champignons e a seguinte mistura: 3 colheres de farinha de trigo dissolvidas em 2 ½ copos de leite, 1 colher de mostarda, ½ vidro de catchup, ½ litro de creme de leite, pimenta do reino e 2 tabletes Knorr de carne. Importante: Vá mexendo sempre em fogo fraco para não empelotar. Acompanha batata palha e arroz branco.

LAGARTO OU LOMBO DELÍCIA - Marcus

Tempere o lagarto de véspera com cebola, alho socado, louro, pimenta, mostarda, catchup, 2 tabletes Knorr e vinho e cubra-o com fatias de bacon. No dia seguinte doure na manteiga e óleo a carne, junte a vinha d'alho, água fervendo e deixe cozinhar até ficar macia. Pronta e fria, corte-a em fatias finas. Coloque o conteúdo do pacote sopa (sabor à gosto): palmito ou champignons, na panela, com meio litro de água, 1 litro de leite, 3 colheres de farinha de trigo (torrada e fria) mexendo sempre até engrossar. Tire do fogo e junte 1 cálice de vinho do Porto, os champignons, 1 colher de manteiga e 100 grmas de creme de leite. Leve ligeiramente ao fogo em uma assadeira inox ou pirex. Arrume camadas: 1ª fatias de carne passadas no molho dela (ferrugens), 2ª creme e assim por diante. Cubra com mistura de queijo provolone ralado e presunto defumado picadinho. Leve ao forno para gratinar.

ASSADO COM AMEIXAS

Faça o lagarto de panela temperado e recheado com ameixas e bacon. Sirva com molho de ferrugens e milho verde e outros legumes na manteiga. Arroz e maçãs da receita seguinte.

Acordo e peço à Deus felicidade a todos e sinto-me tranqüila, alegre...

MAÇÃS PARA ACOMPANHAR CARNES - Titida

Com cuidado retire o miolo da maçã (que está inteira) e coloque dentro uma mistura de açúcar, baunilha, vinho do Porto e manteiga. Coloque a maçã em uma panela com água açucarada (como se fosse fazer uma calda rala) e leve ao fogo para ir cozinhando até o ponto de servir. Não muito tempo para não desfazer a fruta. De vez em quando jogue a calda rala sobre as maçãs. Faça tantas maçãs quantas se desejar. Leve as inteiras à mesa, acompanhando assados em travessas guarnecidas com capricho.

FILE MIGNON RECHEADO

Abra o filé mignon, tempere-o com sal, pimenta, alho socado, nóz-moscada ralada, mostarda, vinho (do Porto de preferência). Deixe assim por 3 horas para tomar o gosto. Doure 2 colheres de farinha de trigo em 2 colheres de manteiga e sempre mexendo (colher de pau), junte 2 copos de leite até engrossar. Acrescente 5 gemas desmanchadas em 1 copo de leite, retornando ao fogo até estar cozido, quando se junta 20 amêndoas picadas. Abra a carne, forre com fatias de presunto, espalhe o creme, polvilhe queijo provolone ralado e presunto agora picadinho com ameixas. Enrole tudo com jeito, como se faz rocambole e amarre com barbante (dobre as pontas para não sair o recheio). Coloque esse enrolado em assadeira no fogo, com manteiga e óleo quente e deixe corar em todos os lados para em seguida ir para o forno, envolto em fatias de bacon e catchup com manteiga e vinha d'alho onde estava a carne. Regue sempre. Quando macio retire do fogo, corte-o em fatias, sirva com purê de maçãs e milho refogado.

FILE DE FRANGO COM MARGARINA - Terezinha

2 quilos de filé de frango, 200 gramas de margarina, sal, alho, pimenta, limão. Deixar a carne no tempero durante 2 horas ou de véspera. Passar os pedaços na margarina ligeiramente amolecida, colocar em assadeira e levar ao forno por 1 hora. Servir com farofa de frutas e creme de milho verde. **VARIAÇÕES:** I - Depois de passar os pedaços de frango na margarina, rolar no queijo ralado e levar ao forno. - II - Se cortar o filé desossado em pedaços pequenos, pode-se usar como aperitivos. (Passar antes de assar na margarina e no queijo ralado).

FRANGO COM MAÇÃ - Terezinha

1 quilo de peito e 1 quilo de coxas, 6 tomates bem vermelhos, 1 cebola, cheiro verde, 2 colheres de manteiga, 2 colheres de óleo, 2 copos de leite, 1 colher (sopa) de molho inglês, 5 colheres (sopa) de farinha de trigo torrada (fria), 2 colheres (sopa) vinho branco seco, 1 lata de creme de leite, champignons

Dormi bem, estou disposta e agora o que farei de bom, hoje?...

picadinhos (opcional), 4 maçãs vermelhas descascadas, queijo ralado. Temperar o frango a gosto e cozinhar com a manteiga, o óleo, os tomates, a cebola, o cheiro verde e pimenta à vontade e água o suficiente para cozinhar e ficar com dois copos de caldo. Retirar a carne desfiar e reservar. Coar o caldo e juntar o leite e o molho inglês. Deve ficar mais ou menos 1 litro de líquido que deverá ser engrossado com a farinha de trigo torrada, mexendo até ficar cozido e cremoso. Juntar o frango desfiado, os champignons, o vinho e o creme de leite (reservar). Forrar um pirex com as maçãs cortadas em fatias e levar ao forno quente por 10 minutos. Colocar o creme de frango, polvilhar queijo ralado e levar ao forno até gratinar. Servir com arroz. **VARIAÇÃO:** Substituir a maçã por pão de forma descascado e molhado no leite temperado com sal e pimenta do reino e o queijo ralado por catchup ou queijo prato.

O PERU DO NATAL - Terezinha

1 peru inteiro mais um peito desossado (4 quilos mais ou menos). Descongelar o peru lentamente na geladeira. Lavar bem e colocar de molho em água com sal e vinagre por 2 horas. Descolar a pele da carne sem tirar totalmente e colocar em vinha d' alho durante pelo menos 6 horas. Vinha d' alhos: 1 colher de sal para cada 1 quilo de carne, alho, pimenta vermelha, pimenta do reino, 1 colher de tempero pronto (Arisco), 2 copos de vinho branco, ½ copo de caldo de limão, 1 molho de cheiro verde, 2 folhas de louro, 1 litro de água (não colocar cebola). Esfregar bem os temperos em todo o peru por dentro e por fora (por baixo da pele), juntar os líquidos e deixar durante 6 horas. Depois disso colocar bastante manteiga entre a pele e a carne e por dentro. Colocar numa panela grande com todo o tempero. Colar papel alumínio na boca da panela e a tampa da panela por cima. Cozinhar até ficar macio (experimentar com um garfo na coxa). Retirar e levar ao forno para dourar. Deixar esfriar e cortar o peito em fatias. Reservar as coxas e asas para montar o prato. Colocar as fatias do peito no centro de uma grande travessa regando com o molho da assadeira e procurando dar a forma de um peru inteiro. Colocar as asas e coxas nos devidos lugares. Decorar com frutas (pêssegos, goiabas, ameixas, cerejas) e fios de ovos. Guarnecer com a farofa e fazer a cauda com a corôa de um abacaxi.

FAROFA PARA PERU - Terezinha

Colocar numa panela: 3 colheres de manteiga, 1 xícara (chá) de passas lavadas (deixar refogar), 1 xícara (chá) de presunto picado em quadradinhos, 1 xícara (chá) de azeitonas picadas, 2 ovos cozidos picados, 1 xícara (chá) de pão de forma em quadradinhos ligeiramente torrado no forno, 2 colheres (sopa) de salsicha bem picadinha, sal se necessário. Refogar tudo ligeiramente.

Quando viajo aprecio as paisagens e ao ver uma casinha pequenina imagino quanta felicidade deve reinar lá...



Odetta Costa desde as primeiras promoções, a grande colaboradora, assim como não posso deixar de citar Napo, Helio Negri, Nair Falco.



ASPECTO DA FESTA DAS NAÇÕES NO ARAÇATUBA CLUBE

CAMARÃO EMPANADO COM MOLHO DE AMEIXA - Terezinha

1 quilo de camarão graúdo, sal, limão, pimenta do reino, óleo para fritar. Para o molho: 1 xícara de farinha de trigo, 1 pitada de sal, 1 pitada de pimenta do reino, 3 colheres de chá de pó royal. Limpe os camarões mas conserve as caudas (para tirar as tripas, faça um corte nas costas com uma faca afiada). Lave bem e tempere. Deixe no tempero durante duas horas. Prepare a massa juntando a farinha com a água, o sal e a pimenta. O fermento só deve ser acrescentado um minuto antes de ser usado (enquanto o óleo esquentar). Segure cada camarão pela cauda, mergulhe na massa de modo a cobrir todo o camarão menos a cauda. Frite em óleo quente, em fogo brando. Escorra em papel. Servir com molho de ameixa.

MOLHO DE AMEIXA: 3 colheres de geléia de ameixa, 2 colheres de vinagre, ½ xícara de café de vinho branco, 1 colher de molho inglês, salsa e cebolinha. Bater tudo no liquidificador. Se desejar poderá ferver. Servir à parte, frio.

COQUETEL DE CAMARÃO - Terezinha

1 quilo de camarões, 2 colheres de sopa de óleo, 1 colher de manteiga, sal, limão, pimenta do reino. Limpar os camarões e deixar no tempero durante 20 minutos. Refogar no óleo e manteiga durante 15 minutos. Pingar água se necessário. Deixar esfriar. Preparar o seguinte molho: 6 colheres de sopa de maionese, 6 colheres de catchup, 1 colher de molho inglês. Numa tigela misture tudo muito bem. Junte o camarão bem escorrido (reserve alguns para decorar). Com esta mistura encha as taças até a metade. Decore com alface picadinhas, 1 rodela de limão na beirada da taça, um ou mais camarões inteiros e um galhinho de erva-doce. Servir bem gelado.

CAMARÕES RECHEADOS DA NEUZA

Prepare 1 quilo de camarões graúdos da seguinte maneira: Retire a casca deixando a cabeça e cauda. Faça um corte no centro para que possa ficar esticado. Tire a tripa, lave, tempere e deixe af por 1 hora pelo menos. Leve depois para cozinhar por 10 minutos enrolados bem esticados em um guardanapo. Depois de cozidos retire-os do guardanapo e reserve-os. Faça um bom refogado com manteiga, temperos, tomates, camarões miúdos picados, 1 copo de água e Knorr de carne. Pronto, bata tudo no liquidificador junto com 2 copos de leite, 4 colheres de farinha de trigo. Leve essa mistura ao fogo mexendo sempre até soltar da panela (massa que dê para enrolar). Estando fria, abra pequenas porções na mão e envolva cada camarão cozido, deixando cauda e cabeça sem cobri. Passe cada camarão à milanesa. Frite 2 de cada vez em gordura quente e vá colocando-os em papel absorvente. Leve-os à mesa em caprichada travessa decorada à gosto.

Para mim é o amor quem manda...

POLVO ASSADO - Carmelina

1 polvo, 1 cebola grande, vinho branco, azeite de oliva, cheiro verde, colorau, sal e pimenta. Amanhar o polvo e pô-lo numa assadeira com todos os temperos. Regar de vez em quando com o próprio molho. Enfeitar depois e levar à mesa.

BACALHAU DA TITIDA

Deixar o bacalhau de molho de véspera. Cozinhar o bacalhau, passar as postas na farinha de trigo e fritar. Colocar o bacalhau na travessa com um molho escabeche ou tártaro com azeitonas por cima e em redor colocar brócolé, couve-flor, cenoura, batata à alho e óleo de oliva e levar ao forno por alguns minutos e servi-lo.

PEIXE TROPICAL - Linda

De preferência filés, se não tiver pode ser peixe sem espinho. Tempera-se o peixe com limão e sal. Frita-se o peixe à milanesa e vai-se pondo em um pirex. Frita-se banana São Tomé ou da Terra em fatias de comprido e põe-se por cima do peixe já frito. Faz-se um creme com leite, manteiga, sal, gema e engrossa-se com farinha de trigo. Tira-se quando ficar cremoso, nem duro nem mole, depois de pronto junta-se 2 a 3 colheres de requeijão Poços de Caldas ou Catupiri. Põe-se este creme em cima da banana. Em seguida põe-se o resto do requeijão por cima do creme e leva-se ao forno para gratinar.

PEIXADA COM CAMARÃO - Olga

1 quilo de postas de pintado, ½ quilo de camarões médios, 1 vidro de leite de côco, 1 pacote de côco ralado, 1 lata de purê de tomate, 3 colheres de azeite de dendê, 2 colheres de farinha de trigo. Frite os camarões no azeite de dendê, refogue com o purê de tomate, o leite de côco, o côco ralado e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo, com a panela fechada. Coloque as postas do pintado sem as peles e deixe cozinhar por mais 20 minutos, se precisar coloque mais água. Com o garfo quebre as postas, misture bem e engrosse com a farinha, se gostar tempere com bastante pimenta vermelha. Sirva com arroz branco e farofa de dendê.

CASQUINHA DE SIRI (para ½ kg)

Põe-se numa panela 2 colheres de azeite de oliva, 1 colher de manteiga, ½ cebola ralada, 1 dente de alho picado, cheiro verde, 1 pimenta malagueta, 4 tomates sem peles e sem sementes. Refoga-se bem (doura a cebola e o alho) e mistura-se a carne do siri picado miúdo ou desfiado e deixa-se esfriar por 10 minutos, baixar o fogo e juntar 1 xícara de miolo de pão molhado no leite, mexer sempre para não grudar, obtém-se um creme denso. Sal. Tirar do fogo juntar 2 ovos ligeiramente batidos aos poucos, para não talhar. (Pode-se

Preferível ser pobre de dinheiro mas rico no amor.
O amor compreende, alimenta, é duradouro...

acrescentar creme de leite). Enche-se as casquinhas com essa massa e polvilha-se queijo e farinha de rosca, leva-se ao forno quente para tostar a superfície.

SIRI RECHEADO

Faz-se um refogado com 2 colheres de azeite, ½ cebola ralada, 1 dente de alho amassado, 4 tomates sem pele e sem sementes, cheiro verde (1 galho de coentro), junta-se os sirís desfiados, sal e deixa-se refogar uns 10 minutos. Enche as casquinhas, põe-se no fogo uma frigideira com farinha de mandioca bem fina e umedece-se com um pouco (bem pouco) de azeite de dendê, mexe-se um pouco (senão amarga). Polvilha-se esta farofa sobre as casquinhas e leva-se uns minutos no forno para torrar um pouco. Esta receita também pode-se acrescentar creme de leite. **OBSERVAÇÃO:** Os sirís devem ser muito bem lavados e postos no leite (de molho) no mínimo ½ hora.

VIRADO À PAULISTA A MINHA MODA

Faça um bom feijão mulatinho bem temperado. Frite à parte pedacinho de toucinho defumado e junte ao feijão e vá acrescentando aos poucos (sempre mexendo) farinha de milho ou mandioca formando um pirão. Coloque-o em travessa grande, cubra-o de torresmo e cheiro verde fininho. Ao redor arranje um guisado feito com lingüiça de porco em rodela, bem fritinhas na mistura de óleo e manteiga, tomates em rodela, ovos cozidos em rodela, pimenta, coentro fininho, queijo provolone ralado e rodela de bananas da terra, fritas antes. Ao redor desse guisado coloque couve fininha feita na hora à alho e óleo. Sirva tudo isso com arroz branco.

O MEU RISOTO

Presunto ou camarão. Frite 3 xícaras de arroz na manteiga e azeite de oliva, cebola ralada e alho socado. Junte 2 tabletes Knorr de carne com 6 xícaras de água e quando pronto misture 6 gemas de ovos cozidos e passados na peneira, 3 colheres de queijo ralado e reserve. Frite na manteiga 300 gramas de presunto picadinho, junte 1 cebola ralada, frite mais, acrescente depois azeitonas, cheiro verde picado fininho, 1 lata de ervilha, 1 de palmito e retire do fogo. Arrume em camadas no pirex: 1º arroz, 2º rodela de tomates temperado polvilhado com orégano, 3º fritada de presunto e repita tudo. Acabe polvilhando farinha de rosca e pedacinhos de manteiga. Leve ao forno ligeiramente e sirva logo. Pode substituir o presunto por camarão fresco.

Minha menina, seja vaidosa, pretenda ter coisas bonitas, mas pense em seu interior... reflita... pergunte a si própria: o que de importante tenho feito para mim e para os outros?

PASTÉIS DE RIÇOTA - Geny Hadad

1 copo de leite, 2 tabletes de fermento, 1 colher de açúcar, farinha para fazer o fermento. Depois de crescido acrescentar 1 ovo, sal, 3 colheres de óleo e farinha até dar o ponto. Depois de crescida a massa abrir os pastéis e rechear. Recheio: 1 ricota, orégano, sal, pimenta e 1 lata de pomarola. Amassar a ricota com o garfo: por montinhos da ricota temperada e uma colherinha de pomarola. Deixar descansar e fritar.

RISSOLES - M. Helena

2 xícaras de leite, 1 colher de farinha de trigo, 1 pitada de sal. Misture tudo e leve ao fogo, mexendo sempre. Retire do fogo quando começar a despregar da panela. Deixe esfriar e abra com o rolo e forme os pasteizinhos à milanesa. Recheio desejado.

PASTELÃO - Mamãe

1 colher de óleo, 1 colher de manteiga, 2 ovos, ½ xícara de leite, 1 colherinha de sal. Misture tudo, junte farinha, amassando sempre até dar massa de pastel. Faz-se uma bola, cobre-se e deixa-se descansar por 1 hora. Unte o pirex, forre de massa fria, recheie à gosto. Recheio de picadinho de carne, presunto, ervilha e palmito refogado com todos os temperos incluindo cheiro verde, azeitonas, tomates, cenoura e engrossando com pouquinho de maizena dissolvida no leite, fica muito gostoso. Depois de recheada cubra com a massa, pincele gema de ovo misturada com manteiga e sal e leve ao forno. Enfeite com rolinhos da massa.

SALGADINHO FALSO FOLHEADO RÁPIDO

Umedecer bolachas salgadinhas no leite de côco com leite de vaca e colocar numa assadeira. Fazer um refogado de camarão moído e engrossar com leite de côco, leite de vaca e manteiga. (dissolver antes). Deixar esfriar, fazer os sanduíches, passar à milanesa e fritar na hora de servir.

TORTA DE LIQUIDIFICADOR

6 ovos, 2 xícaras de leite, 2 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres de queijo ralado, 2 colheres de manteiga, 1 colher de óleo e sal à vontade, 1 pitada de açúcar. Modo de fazer: Bater no liquidificador todos os ingredientes e depois coloca no pirex metade da massa, depois o recheio. O restante da massa por cima e leva ao forno para assar.

TALHARIM GRATINADO

Cozinhe o talharim em água com Knorr de carne. Escorra e junte 2 colheres de manteiga e aguarde. Faça um creme com 3 copos de leite, 3 colheres de farinha de trigo (torrada na frigideira, depois de fria), 3 gemas, 1 tablete Knorr. Depois

Os filhos são o reflexo dos pais... Como tem sido o comportamento do casal?

de cozido, junte 1 colher de manteiga, 5 de creme de leite, 4 de queijo provolone (se não tiver substitua por parmesão) e nozes picadinhas. Misture o creme ao talharim, junte presunto e queijo picadinhos, cheiro verde fino. Leve ao pirex, polvilhe nozes moídas, manteiga, queijo ralado e forno para gratinar. Sirva logo. À parte, faça um bom molho de tomate para quem gostar. Frite o presunto antes, pois fica melhor.

TORTA BAURU

Dissolva 2 tabletes de fermento, 1 xícara de leite e 1 colher de açúcar e junte 1 ½ xícara de farinha batendo bem e deixe descansar por 1 hora. Daí acrescente 4 ovos (batidos claras separadas), 1 colher de sal, 3 colheres de manteiga. Bata bem e vá juntando farinha de trigo até despreparar das mãos. Cubra a massa e deixe descansar meia hora para depois com a metade da massa forrar uma assadeira untada. Sobre a massa coloque presunto e queijo picadinhos e temperados com tomates, cebolas em rodela, pedacinhos de manteiga, orégano, pimentas, cheiro verde fininho, queijo ralado. Cubra tudo com o restante da massa aberta com o rolo, pincele com gemas desfeitas na manteiga e sal e asse em forno regular. Sirva em pedaços, arrumados com arte na travessa.

BOLO DE MACARRÃO - Ruth

1 pacote de macarrão gravata, 5 tomates, 1 pimentão, azeitona, salsa, cebola, pimenta. Na véspera cozinhar o macarrão com tabletes de carne Knorr. Escorrer e colocar 3 gemas, 2 colheres de manteiga e 4 colheres de queijo ralado. Untar uma forma de buraco com manteiga e farinha de rosca. Arrumar o macarrão na forma e colocar na geladeira. No outro dia desenformar e colocar molho de tomate, frango desfiado, temperos e se quiser engrossar com maizena e leite. Leva ao forno.

TORTA DE MANDIOCA - Maria Morais

MASSA: Cozinhar e moer 1 quilo de mandioca. Bater bem 4 ovos. Juntar ½ xícara de nata, sal à gosto, 1 colher de sopa de salsa picada, pimenta, 100 gramas de queijo ralado e 1 copo de leite. Acrescentar a mandioca e bater tudo até ficar um creme. **MOLHO:** Fritar na margarina: 1 cebola ralada, e lingüicinhas sem pele picadas, 5 a 6 tomates sem pele nem sementes e um pouquinho de sal. Juntar um pouquinho de água e deixar formar um molho e por em cima fatias de mussarela. Levar ao forno quente e servir assim que estiver pronto.

Eu cumprimento as pessoas que encontro na rua, desejando realmente um bom dia, como uma prece. Você é assim, ou faz que não vê... Cuidado, às vezes é essa pessoa que poderá ajudá-la...

O MEU MACARRÃO COM TENDER

Cozinhar o macarrão com água e tablete de carne Knorr. Escorrer. Numa caçarola ponha manteiga e frite fatias de tender picadas e junte 1 copo de queijo cremoso de copo. Retire, acrescente 3 colheres de creme de leite, castanhas picadas e misture ao macarrão. Cubra-o todo com fatias de tender ligeiramente fritas e leve ao forno para corar um pouco mais. Sirva logo.

SOPA DE MILHO VERDE

Bater no liquidificador milho verde com pouco de água e Knorr de carne. Fritar cebola ralada na manteiga, juntar o milho verde batido, brotos de abóbora. Quando quase cozidos, acrescentar 1 colherinha de maizena dissolvida no leite. Mexer bem até ferver, 10 minutos. Os brotos de abóbora devem ser bem tenros.

CONSOMÊ

Caldo com bastante carne, 3 tomates, cheiro verde, 1 colher de cebola ralada frita, alho frito, sal, louro, 2 cravos da Índia, pimenta do reino. Corar tudo e servir quente. Pode-se colocar os ovos tipo pochê.

COZIDO DA MARICOTA

Ponha na panela 2 quilos de carne até dourar e depois 6 cebolas inteiras e 6 dentes de alho e toste mais e cubra com água. Quando meio cozido, acrescente 3 tabletes de Knorr carne, cheiro verde, 3 pedaços de toucinho, 1 ½ quilo de lingüiça, 1 quilo de lombo salgado, 200 gramas de presunto defumado, ½ quilo de mandioca, 1 repolho inteiro, couve-flor, 6 cenouras, abóbora madura, 1 feixe de vagens amarradas, 3 tomates grandes e o que mais desejar de legumes. Tampe a panela e cozinhe devagar. Conforme os legumes forem ficando cozidos, vá retirando com cuidado para não quebrar e colocando em outra panela com pouco de caldo (fora do fogo). Cozinhe separado 6 batatas doces, umas 8 bananas e 4 ovos e depois junte aos outros cozidos para esquentar. Cõe uma parte do caldo e faça um pirão apimentado com farinha de mandioca. Arrume com capricho: 1 travessa com as carnes, outra com legumes e a 3ª com o pirão. Molho: 4 pimentas vermelhas, 3 colheres de água quente, sal e limão.

CREME DE MILHO VERDE - Terezinha

1 latinha de milho verde, 2 colheres de manteiga, 3 colheres de queijo ralado, sal, pimenta do reino, cheiro verde, 1 xícara de leite ou 1 vidro de leite de côco, 1 colher de cebola ralada. Refogar o milho na manteiga (reservar a água da lata), juntar todos os temperos. Deixar refogar bem, ir juntando a água do milho aos poucos. Desmanchar as gemas no leite, juntar a maizena e despejar sobre o milho mexendo sem parar até ficar cozido. (Deve ficar um mingau grosso). Desligar o fogo e acrescentar uma latinha de creme de leite sem o soro. Servir imediatamente.

Jesus suportou as zombarias. Eu reclamo da vida?

BEBIDAS

VINHO QUENTE

5 litros de vinho tinto suave, 1 pacote de canela, 1 pacote de cravo, 5 xícaras de açúcar. Esquentar bem sem ferver e servir.

MEIA DE SEDA MAIS SIMPLES

Bate-se no liquidificador: 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 litro de licor de cacau, ½ copo de rum, 5 colheres de gim. Variar com pêssegos, morangos.

PONCHE

Misture e adoce à gosto: 3 garrafas de guaraná, 1 garrafa de água mineral, 2 ½ copos de suco de laranja, 3 colheres de whisky estrangeiro, 2 colheres de gim, 2 colheres de vermute, 1 maçã cortada e pedaços miúdos de abacaxi, mamão, uvas, melão, banana, ½ garrafa de vinho branco e gelo. Acrescentar mais frutas desejadas.

COQUETEL DE PÊSSEGOS OU MORANGOS

8 pêssegos, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de conhaque, ½ xícara de Cherry, 2 colheres de suco limão. Bater no liquidificador e acrescentar gelo picado.

QUENTÃO - M. Helena

1 garrafa de aguardente, 2 limões, 2 copos de água, 1 pedacinho de nóz-moscada, 1 raiz de gengibre, 4 cravos, 3 paus de canela, açúcar à gosto e o limão em rodelinhas com casca. Quando abrir a fervura, tirar do fogo. Juntar a aguardente, o gengibre picadinho e os demais ingredientes e voltar ao fogo. Servir quente.

RECEITA BÁSICA PARA BOLO

Numa tigela, coloque 1 xícara de manteiga, batendo-se bem até ficar esbranquiçada. Junta-se 3 gemas e continua bater. Coloca-se 3 xícaras de açúcar sempre batendo. Acrescenta-se 1 xícara de leite, 1 xícara de maizena, peneiradas com 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de pó royal e por último as claras em neve. Mistura-se tudo e leva-se ao forno regular. Dessa receita você fará outras com sabores diferentes ao seu gosto. **OPÇÕES:** 1 - Acrescente passas ou nozes moídas à massa; 2 - Junte 3 colheres de nescau; 3 - Troque o leite por suco de laranja; 4 - Ponha raspa da casca de 1 limão; 5 - Troque a farinha por fécula de batata; 6 - Troque a farinha por cremilho; 7 - Acrescente côco ralado e leite condensado, leite de côco no lugar de leite de vaca. Pode-se fazer esse bolo em forma ou assadeira, e pode também ser recheado à gosto. Para festa de São João, colocar na massa, amendoim torrado e moído. Depois de pronto, cobrí-lo com suspiro e salpicar pipoca doce.

Cristo tropeça, cai, mas seu sofrimento salvou o mundo.
Enfrento a vida com coragem e levanto de novo!



Vencedores dos Concursos de Hortas Domésticas e Comunitárias (para melhor alimentação a baixo custo) e Concurso de trabalhos escolares (crianças descobrindo suas potencialidades) e ajudando na promoção.



NOITE ITALIANA organizada pela família Carani e colaboração do Lions...

CALDA COM FRUTAS COLORIDAS DA AVANY

Faça uma calda e junte frutas diversas (cerejas, damascos, ameixas) picadinhas. Sirva com manjares, sorvetes, etc.

GELÉIA DE MOCOTÓ COM LEITE - Izabel

Para cada mocotó 1 litro de leite, 1 quilo de açúcar, ½ dúzia de ovos, canela, cravo, nóz-moscada à gosto. Modo de fazer: cozinhar o mocotó até que se desmanche, ficando só os ossos limpos. Coar num pano fino. Colocar o leite, açúcar e os temperos numa boneca de pano. Levar ao fogo mexendo sem parar. Quando engrossar como doce de leite, retirar do fogo e bater até que se esfrie um pouco. À parte, bater as claras em neve, juntar os ovos, sempre mexendo. Voltar o doce ao fogo, retirar a boneca mexendo sempre até enxergar o fundo da panela (grande). Tirar do fogo e bater vigorosamente até que esfriando fique ligeiramente opaco. Despejar em forma untada de manteiga.

CERISES JUBILÉ - Hotéis Othon - SP

15 cerejas, 40 gramas de manteiga, 2 copos de açúcar, 1 dose de conhaque, 1 dose de Cherry Brandy, 1 bola de sorvete.

MERENGUE - Betinha

Ingredientes: 2 côcos ralados, açúcar, 700 gramas de creme de leite fresco, 15 claras. Modo de fazer: Bater 5 claras em neve e depois 15 colheres bem cheias de açúcar, continuando batendo até dar o ponto de suspiro (isto é, quando não cair da colher). Colocar numa assadeira média, forrada de papel impermeável, untada com manteiga (forno brando). Quando assado, virá-lo e tirar o papel. Repetir essa receita por 3 vezes. Quando frio começar a armar o merengue. 1º o merengue; 2º creme chantilly; 3º côco ralado, assim por diante. **CREME CHANTILLY:** 700 gramas de creme de leite fresco bem gelado com 8 colheres de açúcar, essência de baunilha, bater sem deixar virar manteiga. Depois de armado, cobrir todo com o resto do creme. Levar à geladeira. No dia seguinte cobrir com o glacê: 4 claras em neve. Com 12 colheres de açúcar e 1 copo de água se faz uma calda ponto de fio forte. Vai-se jogando essa calda sobre as claras em neve (que deve estar com a batedeira ligada) e caldo de 1 limão. Bater até ficar um suspiro firme. Cobrir todo o merengue e pôr cima por côco ralado. Enfeitar à gosto com fios de ovos ou pêssegos e ameixas.

MOUSSE DE ABACAXI - Geny

2 caixas de gelatina de abacaxi, 1 abacaxi grande, 2 latas de creme de leite. Cortar o abacaxi em pedacinhos e pôr a ferver com 10 colheres de açúcar e 4 copos de água por 20 minutos. À parte, desmanchar a gelatina em 1 copo de água fria e misturar com doce de abacaxi. Por último misture o creme de leite sem soro e leve a gelar; desenforme depois de bem gelado, ou pôr em tacinhas.

“A palavra de Deus ilumina, sacode e faz tomar posição diante da vida”

GELATINA COLORIDA - Edna

Ingredientes: 1 pacote de gelatina de morango, 1 pacote de gelatina de limão, 1 pacote de gelatina de abacaxi, 1 pacote de gelatina de pêssego, 1 pacote de gelatina de uva, 1 abacaxi em calda, 1 lata de creme de leite, 1 lata de leite condensado, 1 envelope de gelatina natural, 1 pacote de uvas passas brancas, frutas cristalizadas (se quiser) em cubinhos. Modo de fazer: Preparar as gelatinas (uma separada da outra) normalmente, de véspera. Deixar a de pêssego para o dia seguinte; aproveite a calda do abacaxi e se esta não der, completar com água para preparar as gelatinas. Preparar a gelatina de pêssego, juntar o creme de leite, o leite condensado e a gelatina sem sabor (1 pacote) e bater no liquidificador. Juntar depois as gelatinas feitas de véspera e cortadas em quadrados pequenos, as passas brancas e as frutas cristalizadas. Colocar numa forma e levar à geladeira. Passar azeite de oliva numa forma e retirar o excesso com um guadanapo de papel. Colocar tudo e levar à geladeira. Retirar 5 minutos antes de desenformar, e virar num prato que será servida. Pode ser acompanhada de sorvete ou calda colorida de frutas deste livro.

PAVÊ NATALINO - Myriam

Calda: Misture 1 litro de leite, 1 xícara de nescau, 2 colheres de mel, ½ xícara de açúcar e 1 pitada de bicarbonato e leve ao fogo e deixe até engrossar um pouco. Retire do fogo, deixe esfriar e bata no liquidificador com 1 cálice de Kirsch, 2 cálices de vinho do Porto, 1 cálice de conhaque, 1 cálice de licor de cacau, 3 gotas de Angostura. Reserve. Creme para recheio: Cozinhe 3 latas de leite condensado durante uma hora e meia em banho-maria. Retire das latas, coloque numa panela. Junte 6 gemas, 1 cálice de Kirsch, sempre mexendo, acrescente ½ xícara de damasco (já cozido, bem batido no liquidificador), 1 xícara de tâmaras picadinhas, 1 xícara de ameixas pretas macias picadinhas, 1 porção de abacaxi cristalizado finamente picado e 1 colherinha de casca ralada de limão. Fica no fogo fraco sempre mexendo por 7 minutos. Cobertura: Faça um suspiro com as 6 claras, 12 colheres de açúcar, 1 colherinha de casca ralada de limão. Bata 250 gramas de manteiga na batedeira, sempre batendo, vá juntando o suspiro aos poucos. Coloque uma pitada de vasilina. Leve à geladeira até usá-la. Armação do Pavê: Forre um pirex ou forma com papel celofane. Arrume em camadas: 1º biscoitos champanhe (ou palitos franceses feitos em casa) passando na calda feita; 2º metade do creme para recheio; 3º nozes picadas miúdas; 4º camada biscoito champanhe passados na calda; 5º restante do creme do recheio; 6º nozes picadas miúdas; 7º biscoito passados na calda. Cubra bem o pavê com as bordas do papel celofane e deixe até o dia seguinte na geladeira, daí desenforme, retire o papel e revista-o todinho com cobertura. Polvilhe nozes, chocolate granulado e enfeite com cerejas ou à gosto. Sirva gelado.

Tire diariamente alguns minutos para meditar...

TORTA SOFISTICADA DE RICOTA - Lucinha

Bata na batedeira 125 gramas de manteiga, 4 gemas, 2 xícaras de açúcar e sempre batendo junte ½ quilo de ricota fresca (passada antes na peneira), as claras batidas em neve, 1 pitada de sal, 1 colherinha de casca de limão ralada, 3/4 xícara de farinha de trigo, 1 colherinha de pó royal (peneiradas juntas), 2 colheres bem cheias de maizena misturadas com uma porção de uvas passas. Depois de bem batidas, leve em forma própria para torta (desmontável) untada de manteiga e polvilhada com farinha e canela em pó. Forno moderado. Depois de assada e morna leve a um prato, cubra com geléia, chantily à gosto ou só açúcar refinado e canela.

RECHEIOS PARA TORTAS

1º - 1 côco ralado, 1 abacaxi em pedacinhos, 1 lata de creme de leite, 2 claras em neve, 1 prato de açúcar. Levar ao fogo pouco tempo; 2º - 200 gramas de ameixas, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de licor de cacau. Bater no liquidificador. Não vai o fogo; 3º - 2 latas de leite condensado, 200 gramas de manteiga, 200 gramas de nozes móidas, 1 colher de nescau. Deixar 5 minutos em fogo fraco.

COBERTURA PARA BOLO OU TORTA - Izaura

Fazer uma calda com 2 xícaras e meia de açúcar e 1/4 de xícara de água. Bater 3 claras em neve depois ir batendo e juntando a calda quente. Pare de bater e junte 1 lata de creme de leite gelado sem o soro. Misture sem bater. Levar à geladeira.

TORTA DE MAÇÃ - M. do Carmo

MASSA: 1 copo de farinha de trigo, ½ copo de açúcar, 1 colher (sopa) de pó royal, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colherinha de baunilha, 1 ovo inteiro, Junt: com as pontas dos dedos. Untar a forma, pôr para assar. **CREME DE LEITE:** 1 copo de leite, 1 colher de maizena (sopa), açúcar, 1 colherinha de baunilha. **CREME DE LARANJA:** 1 copo de suco de laranja, 1 colher (sopa) de maizena, 3 colheres (de sopa) cheias de açúcar. Levar ao fogo até engrossar. Quando a massa da torta estiver assada, colocar o creme de leite, maçã cortada em fatias, o creme de laranja, nova camada de maçãs. Voltar um pouco ao forno, quando tirar, colocar em cima duas colheres (sopa) de geléia de damasco.

TORTA DE ABACAXI - Marlene

2 claras em neve, 2 xícaras (de chá) de açúcar, ½ xícara (de chá) de maizena, 1 ½ xícara (de chá) de farinha de trigo, 6 colheres (de sopa) de leite, 1 colher (de sopa) de pó royal. Bata as claras em neve, ponha as gemas como para pão-de-ló. Em seguida o açúcar e bata novamente, em seguida a maizena, o trigo, o leite e por último o pó royal. Depois de bem batido unte um pirex com manteiga e cubra o fundo com a fruta do abacaxi bem lavado, pulverize com açúcar cristal.

“O homem de coração jovem renova as estruturas”

Despeje a massa por cima do abacaxi e leve a assar. Depois de assado fure com o garfo e em seguida bata no liquidificador uma lata de leite condensado, um vidro de leite de côco e despeje sobre o bolo que já deve estar assado. Faça um suspiro com 3 claras e 6 colheres de açúcar, bata bem, despeje e leve ao forno novamente até corar. Não esquecendo de untar o pirex com manteiga.

TORTA DE MORANGO - Aldemira

200 gramas de suspiro, morangos. **CREME:** 1 litro de leite, 1 lata de leite condensado, 3 gemas, 3 colheres de maizena, baunilha, 1 lata de creme de leite (se quiser). Faça o creme e deixe esfriar, enquanto isso faça o seguinte: Calda: 2 xícaras de leite, 1 xícara de groselha e uma colher de sobremesa de maizena. **Monte da seguinte maneira:** forre o pirex com suspiro e morangos, jogue um pouco de calda por cima, em seguida monte o creme e para encerrar coloque novamente os suspiros, morangos e a calda.

TORTA GELADA - M. Morais

500 gramas de fios de ovos, 2 latas de creme de leite gelado e sem soro, 2 vidros de geléia de damasco. Pôr num prato de cristal, a parte lateral de uma forma de torta (das que abrem, já sem o fundo). Arrumar os fios de ovos. Amolecer a geléia de damascos em banho-maria. Colocar em cima do creme de leite. Alisar bem e deixar na geladeira até o dia seguinte. Na hora de usar, abrir a lateral da forma de torta e retirá-la. (É uma delícia e bonita)

PAVÊ DELICIOSO - Guará

500 gramas de biscoito champanhe. Creme Amarelo: 1 lata de leite condensado, 1 copo de leite de vaca, 1 colher (de sobremesa) cheia de maizena, 3 gemas, 1 colher (chá) bem cheia de manteiga. Modo de fazer: Misture tudo e passe pela peneira, leve ao fogo até engrossar, retire e bata até ficar morno. Calda de chocolate: 1 ½ copo de água, 8 colheres (sopa) de nescau, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 cálice de licor de cacau, 1 pitada de sal, 1 colher (de chá) de manteiga. **Modo de fazer:** Misture tudo e leve a ferver até engrossar. Retire, junte o licor e deixe esfriar. Creme Branco: 3 claras, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 lata de creme de leite gelado, separar o soro, baunilha. Modo de Fazer: Bata as claras em neve, junte o açúcar até fazer um suspiro. Acrescente o creme de leite e a baunilha e continue a bater até poder espalhar. Conserve na geladeira até a hora de usar. **MONTAGEM:** 1º creme branco; 2º biscoito champanhe passado na calda de chocolate; 3º creme amarelo; 4º biscoito passado na calda de chocolate; 5º cubra com creme branco; 6º gelar até o dia seguinte.

“É livre aquele que ama as pessoas sem nada exigir”

TORTA DE BANANA DA BETI

Corte em fatias 1 dúzia de bananas nanicas. Coloque numa travessa que possa ir ao fogo e espalhe canela em pó sobre elas. Numa vasilha misture 1 copo de farinha de trigo, 1 copo de açúcar e 1 tablete de margarina. Depois de amassar tudo bem amassadinho, espalhe a mistura sobre as bananas. Pronto, agora é só colocar no forno e esperar que a torta fique douradinha. Se quiser, sirva acompanhado de sorvete de creme.

TORTA DE LIMÃO - Ademarci

Massa: Fazer como para empada: 2 colheres (de sopa) de leite, 2 colheres de açúcar, 3 colheres de manteiga, 10 colheres (de sopa) de farinha de trigo, 1 colher de fermento, 2 gemas. Depois de amassada, abrir na forma redonda. Furar com o garfo para não estufar. Levar à geladeira por 2 horas. Depois levar ao forno baixo. Depois de assada colocar o seguinte recheio: bater na batedeira 2 latas de leite condensado e ir pingando 3 limões aos poucos até dar consistência firme. Depois desse recheio, cobrir a torta com suspiro e levar ao forno para corar. É fácil e uma delícia.

TORTA PRÁTICA DE NOZES - Titida

1 xícara de nescau, 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de pó royal, ½ xícara de manteiga, 3 ovos (claras em neve), 1 xícara de água fervendo. Derrame a água sobre o nescau, ponha o açúcar e a manteiga e mexa até dissolver. Junte a farinha de trigo, o pó royal, os ovos batidos claras em neve e nozes moídas à gosto. Recheio: brigadeiro mole e nozes em pedacinhos. Pode variar o recheio.

PAVÊ DA GILDA

5 colheres de chocolate em pó em 1 xícara de água que se leva ao fogo para derreter. Bater como gemada 6 gemas com ½ quilo de açúcar. Depois juntar 250 gramas de manteiga, bater mais, juntar o chocolate e bater até ficar bem liso. Arrumar as camadas de: 1ª de biscoito champanhe passando numa mistura de vinho e pouca água; 2ª de pasta de chocolate. Depois biscoito e assim por diante. Pode-se arrumar em forma de letra do aniversariante. Cubra com a pasta e enfeite com nozes, cerejas.

O MELHOR PAVÊ - SORVETE - Titida

1º leve ao fogo 1 ½ copo de leite com 4 colheres de nescau e deixe ferver até engrossar pouco. Retire do fogo e junte 1 cálice de licor à gosto; 2º misture uma lata de leite condensado com 3 gemas e 1 colher de maizena dissolvida em

“Muito obrigado, você semeou bondade e alegria no meu caminho”

pouco mais de 1 copo de leite e leve ao fogo brando sempre mexendo. Retire e junte 1 xícara de amêndoas, nozes ou avelãs moídas e misture bem. 3º bata as claras em neve e junte aos poucos 6 colheres de açúcar batendo até dar o ponto de suspiro e sem parar de bater, junte 1 lata de creme de leite gelado e sem soro. **ARRUMAÇÃO:** Coloque em um pirex o creme de nozes, em seguida 300 gramas de biscoitos champanhe passados na calda do nescau. Cubra com o suspiro de creme de leite. Leve ao congelador e enfeite na hora de servir, no dia seguinte. Conserve no congelador. Fica muito bem para acompanhar a calda colorida, frutas picadinhas.

SOBREMESA GOSTOSA DA ZEZÉ

Recheie carolinas com sorvete e jogue por cima uma calda de chocolate (grossa e quente). Sirva logo.

PUDINS

Segredos para pudins: Fazer a calda grossa: açúcar na panela para corar e derreter. Depois de escurinho, colocar água fervendo e ir mexendo para dissolver tudo e engrossar. Deixar esfriar e untar a forma. Pôr água numa assadeira redonda para ferver e só aí é que bater o pudim no liquidificador. Bater o pudim ligeiramente no liquidificador e o coloca na forma. Põe-se em cima da água em banho-maria por 20 minutos mais ou menos, em forma fechada.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO - Gercina

1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 4 ovos. Bater ligeiramente no liquidificador e proceder como explica acima. Pode-se aumentar o pudim juntando-se mais 1 ovo, 1 lata de caldo de laranja e 1 colherinha de maizena. Enfeitar com uma folhinha de laranja.

PUDIM DE CÔCO - Linda

Leve ao fogo para ferver 1 copo de leite e ½ quilo de açúcar. Quando estiver fervendo junta-se côco ralado. Deixa-se engrossar um pouco, tira-se do fogo e deixa-se esfriar. Bata à parte 6 ovos, adicione algumas gotas de baunilha e 1 colher de maizena. Misture tudo. Caramela-se a forma e põe-se para assar em banho-maria. Depois de desenformado joga-se o resto da calda por cima. Se quiser pode-se pôr ameixas sem caroço ou a calda colorida da Avany.

PUDIM DE CLARAS - Geny

8 claras batidas em neve, 24 colheres de açúcar. Bater com 1 pitada de sal. Forma untada com manteiga. Assar em banho-maria. Forno brando. Cobertura: Virar o pudim depois de frio e cobrir com 1 lata de leite condensado com 3 ou 4

“Não pergunte o que a Pátria pode fazer por você,
mas o que você pode fazer pela Pátria”

colheres (sopa) de limão. Sugestão com ameixa: misturar 250 gramas de ameixas (bem molinha na calda e picada) no suspiro e levar para assar. Ao virar, jogar o resto da calda no pudim.

OUTRO PUDIM DE CÔCO - Linda

Ferver 1 copo de leite, ½ quilo de açúcar, quando estiver fervendo colocar 1 côco ralado. Engrossar um pouco e esfriar. Bater 6 ovos, 1 colherinha de baunilha, 1 colher de maizena. Misturar ao leite fervido. Assar em banho-maria em forma caramelada. Desenformar frio e colocar o resto da calda queimada.

PUDIM DE CÔCO - Neuza

Bater ligeiro no liquidificador: 1 copo de leite, 1 colher de manteiga, 1 côco ralado, 20 colheres de açúcar, 10 gemas e 1 clara. Assar em forma caramelada. Forno regular.

PUDIM DE FUBÁ

Bater no liquidificador 3 gemas, 2 colheres de manteiga, 1 xícara de fubá, 2 colheres de farinha de trigo, 2 xícaras de açúcar, 1 pitada de sal, 1 colher (de sopa) rasa de pó royal, 4 copos de leite. Bater as claras em neve e colocar por último na massa, acrescentar 1 xícara (de chá) de queijo ralado. Forma untada com manteiga. Levar ao forno quente.

PUDIM DE MAMÃO DA TIA ZIZINHA

Cozinhe 1 mamão grande e passe pela peneira. Junte 5 ovos batidos, 2 colheres de maizena, 2 colheres de manteiga e açúcar à gosto. Asse em forma untada.

PUDIM DE PÃO JÚNIOR

2 xícaras de açúcar (mal cheias), 1 pão grande amanhecido, 2 copos duplos de leite, 2 xícaras de água, 4 ovos batidos (claras separadas), 2 colheres de manteiga, 1 cálice de vinho do Porto ou Licor, ½ colherinha de nóz-moscada ralada, 1 colherinha de canela em pó, passas, ameixas, 1 colherinha de baunilha, nozes à vontade, 1 colherinha de pó royal, 1 ½ xícara de açúcar para fazer calda para caramelar a forma). Corte o pão em fatias, com as cascas. Umedeça com as 2 xícaras de água e deixe repousar por 2 horas. Depois junte os outros ingredientes e amasse bem. Faça o caramelado na própria forma e asse em forno quente por mais ou menos 1 hora. Deixe esfriar para tirar da forma.

“A felicidade não está em realizar nossos ideais,
mas tornar ideal tudo que realizamos”

PUDIM DO CÉU - Terezinha Morais

1 litro de leite, 2 xícara de chá de açúcar, casca de um limão (tirar em espiral). Ferver tudo junto durante 15 minutos. Deixar esfriar. Retirar a casca do limão, 5 ovos inteiros batidos. Juntar ao leite passando tudo por peneira. Assar em banho-maria em forma caramelada durante 20 minutos. Virar depois de frio.

BOMBOM DE UVA - de minha prendada amiga Nair Predroso

600 gramas de uvas tipo Itália, 2 latas de leite condensado, 6 gemas, 1 colherinha de manteiga. Levar tudo menos as uvas, ao fogo, mexendo sempre até despreparar da panela. Deixar esfriar. Formar os bombons, colocando uma uva no centro de cada um. Passar no fondant ou na cobertura de chocolate. Fondant de côco: 1 quilo de açúcar, 1 vidro de leite de côco, 1 vidro de água, 1 colherinha de limão ou vinagre. Levar os ingredientes ao fogo, mexer pouco até o ponto de bala mole. Massa macia. Usar bombons conservando em banho-maria. Cobertura de chocolate: 250 gramas de chocolate, 3 tabletes de manteiga de cacau ralada, 10 colheres de parafina ralada. Levar tudo em banho-maria. Passar os bombons aí quando já estiver derretido e jogar logo na água gelada.

MEU DOCE DE LEITE - Titida

2 litros de leite, 1 lata de leite condensado, 3 gemas, 2 colheres de maizena e 10 colheres de açúcar. Dissolver antes e levar ao fogo mexendo sempre até dar ponto desejado. Mais duro se for cortar. Bater bem e levar em assadeira untada com manteiga. Cortar quando frio. Se quiser de colher, retire antes do fogo. Eu gosto com nozes ou amêndoas picadinhas, portanto acrescento quando tiro do fogo.

DOCE DE LEITE DA MARIZA

Levar ao fogo 1 litro de leite, 1 gema de ovo, 6 colheres de açúcar e 1 colher de maizena bem dissolvidos antes. Quando começar a engrossar mexer de vez em quando. Fica mais ou menos 1 hora no fogo. Quando der ponto de brigadeiro tire e bata 10 minutos até engrossar bem. Aí derrama na travessa untada de manteiga. Cortar em pedacinhos quando já frio.

BRIGADEIRÃO DE NOZES - M. L. G. Aoki

Bater no liquidificador: 2 latas de leite condensado, 2 medidas de leite de vaca, 5 ovos, 5 colheres de nescau, 5 colheres de chocolate do padre, ½ quilo de nozes moídas. Despeje em uma forma caramelada (de preferência que tenha furo no meio) e coloque para assar em banho-maria durante 50 minutos.

“Sorrindo a vida torna-se mais fácil para você e para os outros”

RECEITA RÁPIDA DO BOMBOCADO - Chará

8 gemas, 4 ovos inteiros, 3 xícaras de açúcar, 1 pacote de 200 gramas de côco ralado. Umedecer o côco ralado em 1 xícara de água fria. Bater tudo no liquidificador e assar em forminhas untadas de manteiga e pulverizadas de açúcar. Assar no forno quente em banho-maria. Colocar a água já fervendo na assadeira. Desenformar quando frio. Pode fazer em forma comum.

MAÇÃZINHA DE FESTA - Chará

1 côco grande ralado, 4 gemas e 1 lata de leite condensado. Levar ao fogo mexendo de vez em quando até engrossar. Tirar quando aparecer o fundo da panela. Formar as maçãzinhas e tingir à gosto com anilina e passar rápido na parafina e jogar na água fria. Pôr o cabinho verde depois.

QUINDIM - D. Zupina

2 côcos ralados, 24 gemas, 5 ½ xícaras de açúcar e 1 colher de manteiga. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga. Misturar os côcos ralados e levar em forminhas pulverizadas de açúcar e assar em banho-maria.

TAÇAS GOSTOSAS DA MAMÃE

Corar 2 ½ xícaras de açúcar, juntar 1 copo de leite. Quando derreter acrescentar 6 ovos batidos inteiros, mexendo sempre. Ponto que desejar. Coloque em taças, cubra com chantilly e enfeite com uma cereja.

ESPERA MARIDO - D. Zupina

Põe-se 3 copos de açúcar para caramelar. Depois põe-se 3 ½ copos de leite com um pouquinho de bicarbonato. Deixa-se engrossar (com um pires dentro para não derramar) e acrescenta-se 4 gemas. Mexe-se mais um pouco e retira-se do fogo. Arranjar em taças e cobrir com suspiro.

OVOS NEVADOS DA MAMÃE

Ferver 1 litro de leite com 10 colheres de açúcar. Bater 5 claras em neve. Colocar colheradas dessas claras no leite que está fervendo em fogo baixo. Cozinhar a espuma de um lado e outro virando com a espumadeira e retirando-as para uma tigela e cobrir com gemada.

BEIJINHOS DA MAMÃE

Misturar 2 xícaras de açúcar, 1 côco ralado e 6 gemas e levar ao fogo até desprender da panela. Enrolar as bolinhas, passar no açúcar cristal e enfiar 1 cravo no meio.

“Cada homem que nasce é um sonho de Deus que se realiza”



Grande colaborador **CURSOS OBJETIVO** patrocinador do 2º livro de receitas



NOITE JAPONESA dia 26/11/78 no Nipo Brasileiro.
Todos prestigiaram a Campanha do "Vale Tudo" e tantas outras

CAJUZINHOS DA VOVÓ

Misturar 15 colheres rasas de açúcar, 3 colheres de chocolate, 1 copo de leite, 6 ovos, ½ quilo de amendoim torrado e moído. Levar ao fogo sempre mexendo até aparecer o fundo da panela. Tirar do fogo e jogar num prato untado. Depois de frio enrolar os cajuzinhos, passar no açúcar e espetar um amendoim.

GLACÊS RÁPIDOS E GOSTOSOS

2 ½ xícaras de açúcar, 3 colheres de chocolate, 1 cálice de conhaque, 1 colher de manteiga, 1 ovo. Bater tudo junto no liquidificador. Serve para cobrir e forrar bolos. Pode incluir nozes moídas. Fazer uma calda (ponto de bala mole) com 2 xícaras de açúcar e água. Despejar bem quente sobre 2 claras em neve batendo sempre até esfriar. Pode-se acrescentar 1 colher de caldo de limão.

AMBROSIA DA MAMÃE

Faça uma calda rala com 4 xícaras de açúcar e reserve. Bata 12 gemas de ovos, misture com 1 litro de leite, mexa bem e jogue na calda, coalhando os ovos. Mexa com cuidado e 10 minutos depois acrescente pouquinho de baunilha e retire do fogo. Sirva polvilhado de canela. Pode variar acrescentando queijo ralado ao retirar do fogo.

BÁBA DE MOÇA

Com 3 xícaras de açúcar faça uma calda ponto médio. Junte 1 garrafinha de leite de côco. Tire do fogo para colocar 10 gemas (passadas na peneira) mexendo sempre e volte ao fogo fraco. Junte um pouquinho de baunilha e retire do fogo. Sirva com manjares, à gosto.

FIOS DE OVOS

Faça uma calda em ponto de fio brando com 3 litros de água e 1 ½ quilo de açúcar. Pegue 36 gemas e passe 3 vezes por peneira fina. Vá pondo-as na calda por meio de um funil, caindo ao redor da panela. Para não cair antes da hora, tampe o orifício do funil, só abrindo-o na hora certa (com ajuda do dedo fica mais prático) conforme for se formando os fios, vá retirando-os com ajuda de 2 taquarinhas para uma peneira de taquara molhada, borrifando água fria e separando-os com as mãos para não grudarem. Cada vez que tiver uma porção de fios, ponha um pouco de água fria na calda para não engrossar. Sirva à vontade acompanhando bolos, sorvetes, etc.

“Cada criatura é importante no grande projeto. Cada homem é um tijolo na parede que vai subindo e o amor é essencial”

BOLO SEM FARINHA - D. Aparecida

1 lata de leite condensado, 2 colheres de manteiga, 1 colherinha de baunilha, 1 pacote de côco ralado, 1 colher de pó royal e 5 ovos inteiros. Pôr tudo no liqüidificador batendo bem e leve na forma de funil untada de manteiga e farinha de trigo. Ligar o forno, quando for bater no liqüidificador.

BOLO FOFO - D. Aparecida

Ingredientes: 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de manteiga, 4 ovos, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de maizena, 1 xícara de leite, 1 colher de fermento em pó. Modo de preparar: Mexa o açúcar com a manteiga até ficar branco, misture as claras em neve, em seguida as gemas que devem ser separadamente. Peneire a farinha de trigo e a maizena. Junta-se à massa. O fermento deve ser dissolvido no leite e depois misturado à massa. Raspa de 1 limão verde. Unte a forma com manteiga. Forno quente.

BOLO DE FANTA

4 ovos inteiros, 2 xícaras (de chá) de açúcar, 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo, 1 fanta laranja média (comum), 1 colher (de sopa) de pó royal. Cobertura: 1 lata de leite condensado, 1 litro de leite de côco cru. Salpicar depois com côco ralado. Modo de fazer: Bater no liqüidificador os ovos e açúcar. Depois colocar na vasilha: farinha e depois fanta e por último o fermento. Quando estiver tudo pronto furar com o garfo.

PÃO DE MEL - Gessie

Ponha para derreter em uma panela 1 copo de mel, 1 colher de manteiga e 1 colher de açúcar. Depois de frio junte 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1 colherinha de canela em pó e 1 colherinha de bicarbonato. Misture batendo bem por mais ou menos 15 minutos e leve ao forno em uma assadeira untada.

BISCOITO DO NOIVO

Misturar 1 xícara bem cheia de açúcar, 4 xícaras rasas de farinha de trigo, 3 colheres cheias de manteiga, 1 colherinha de pó royal. Amassar bem e juntar 4 gemas aos poucos sempre amassando. Fazer pequenas bolinhas, furar no centro com uma rolha pequena e encher a cavidade de geléia. Assar em forno quente.

SONHO RÁPIDO DA MANOELA

Ferver 1 xícara de água com uma pitada de sal, ½ xícara de manteiga. Peneirar 1 xícara de maizena com 1 de farinha de trigo. Misturar tudo e bater com colher de pau até formar uma bola, no fogo fraco. Retirar e deixar esfriar. Juntar 5 ovos sempre batendo (1 de cada vez) até a massa ficar lisa. Fritar, pulverizar com canela e servir com cafezinho e me convidar!

Para Cristo foi difícil levar a obra até o fim. Suou sangue.
Eu sei enfrentar a vida também nas horas difíceis?

ROSQUINHAS DE PINGA - D. Amélia

2 ovos, 2 colheres (de sopa) de manteiga, 2 colheres de sal amoníaco, 1 ½ mais ou menos xícaras (chá) de pinga, 2 xícaras de açúcar, 1 pitada de sal, 1 copo de leite, farinha até dar para enrolar as rosquinhas. Depois de assadas, passar na pinga, não molhar muito e passar pelo açúcar cristal. Se quiser pode colocar canela em pó.

ROSCA DOCE - D. América

Fazer massa no ponto de panqueca com: 3 tabletes de fermento para pão, 2 copos de leite morno, farinha até dar o ponto de panqueca. Deixe crescer até dobrar o volume. Depois de crescido acrescentar 12 ovos caipiras inteiros, 1 colher (de café) de sal, 1 xícara (café) de óleo, 250 gramas de manteiga, 4 xícaras (chá) de açúcar, ½ copo de vinho branco doce, 1 litro de leite. Frutas cristalizadas ou uva passa à vontade. Farinha até dar o ponto de enrolar as roscas. (3 kg de farinha mais ou menos). Sove bem e faça as roscas. Deixe crescer. Coloque uma bolinha de massa no copo d'água e quando subir, enforne. Quando começar a dourar, passar leite com açúcar (bem grosso) sobre os pães e volte ao forno para acabar de assar. É uma delícia e dá 9 roscas mais ou menos. Receita grande. Faça com ovos caipira, pois fica bem melhor.

MASSA PARA CREPE - M. Helena

Coloca-se numa tigela 500 gramas de farinha, 200 gramas de açúcar, uma pitada de sal e baunilha à gosto. Acrescentar um a um, mexendo sempre a massa com colher de pau, 8 ovos inteiros e mais 4 gemas. Quando estiver bem homogêneo juntar ¾ de litro de leite e 2 colheres de nata espessa e fresca. Juntar 2 colheres de conhaque ou licor e 25 gramas de manteiga que se aqueceu até corar. Descansar por 1 hora. Faz-se como panquecas, recheia-se à gosto e polvilha-se açúcar.

BROINHA DE FARINHA DE TRIGO

2 xícaras (de café) de leite, 2 xícaras (de café) de água, 1 ½ xícara (de café) de banha, ¼ de xícara (de chá) de açúcar, erva-doce e sal à gosto. Mistura-se tudo isso e leva ao fogo. Quando estiver fervendo mistura-se mais ou menos 1 quilo de farinha de trigo até formar um angú bem fino, mexendo bem. Deixa-se esfriar e quebram-se 4 ovos e sova-se bem até o ponto de pingar. Põe-se farinha em 1 xícara para enrolar as brôas. Assa-se em assadeira polvilhada com farinha. Forno quente.

BOLO DA OLGA (LIQUIDIFICADOR)

4 ovos, 2 copos de farinha de trigo, 2 copos de açúcar, 1 copo de leite, 3 colheres de manteiga, 1 colher de pó royal. Modo de fazer: Põe-se tudo no liquidificador e bate bem. Depois de assado fura bem com um palito e põe-se este creme: 1 ½ xícara de açúcar, 1 ½ xícara de leite, 1 xícara de côco ralado.

Ninguém pode amar por você e sentir a dança do amor e da dor em seu lugar.

BOLO DE BANANA

5 ovos, 3 xícaras de açúcar, 3 xícaras de farinha de pão, 1 xícara de óleo, 10 a 12 bananas nanicas bem maduras, 2 colheres (de sopa) de canela em pó, 1 colher (de sopa) de pó royal. Bate-se os ovos e as bananas no liquidificador e acrescenta-se ao restante dos ingredientes, já misturados numa tigela. Mistura-se mais e bem e assa-se em tabuleiro untado de margarina polvilhado com farinha de pão. Quando já está meio assado, polvilha-se no forno mesmo, um pouco de farofa de canela e açúcar. Terminando de assar, acrescenta-se mais farofa para igualar. Forno regular.

PÃO DE MINUTO - Mamãe

12 colheres de farinha de trigo, 1 colher de pó royal, 1 colher de açúcar, 1 colherinha de sal, 1 xícara de leite, 2 ovos, 2 colheres de manteiga. Peneira-se os ingredientes secos, junta-se aos outros sem amassar. Põe-se às colheradas na assadeira untada. Põe-se sobre elas manteiga e açúcar cristal e assa-se em forno quente.

BOLINHO - D. Isabel

1 copo de leite cheio, 1 copo de farinha de trigo até o friso, 1 colher de manteiga, 3 a 4 ovos, sal à gosto. Ferver o leite com a margarina e o sal. Tirar do fogo a farinha mexendo sempre e voltar ao fogo para cozinhar. Deixar esfriar e por os ovos 1 de cada vez, batendo sempre até dar ponto mais mole. Colocar em forminhas untadas sem encher muito. Por 1 pedaço de queijo no meio. Forno 175°. Ligar 10 minutos antes. Leva mais ou menos meia hora para assar.

PÃOZINHO DELÍCIA - D. Castora

1 pires de mandioca cozida passada na máquina, 1 concha de banha, 1 colher de manteiga, 2 copos de leite morno, 1 pitada de sal, 1 xícara de açúcar, 2 tabletes de fermento para pão, 3 ovos batidos (claras separadas), farinha suficiente. Sovase bem. Enrolar os pãezinhos, deixá-los crescer e assá-los. Ao retirar do forno passar calda por cima ou açúcar com pouquíssima água (só para molhar o açúcar). Pôr a bolinha de massa na água e esperar crescer, para assar os pães.

PÃO CASEIRO - Dalva

1 ½ copo de leite, 1 copo de água morna, 1 tablete de fermento para pão ou uma colher rasa do mesmo, 1 colher de açúcar, 3 colheres de manteiga, 2 ovos, sal à gosto, farinha (mais ou menos 1 quilo). Massa mais mole. Juntar todos os ingredientes e sovar muito bem até levantar bolhas. Fazer os pães, deixar crescer a bolinha no copo, depois de 10 minutos levar ao forno quente.

Sua vida só você a vive.

CAÇAROLA ITALIANA

2 xícaras (de chá) de açúcar, 4 ovos, 1 colher de manteiga, 4 colheres de farinha de trigo (rasa), 1 copo de leite, 1 xícara (de chá) de queijo ralado ou côco (se preferir). Bater tudo no liquidificador, assar em forma untada com manteiga. É uma delícia.

BOLO DE ANIVERSÁRIO - M. Elisa

Pão-de-ló (rocambole) - 5 claras em neve, acrescente 5 gemas e bata bem, 5 colheres de açúcar, continue batendo. Desligue a batedeira. Coloque 5 colheres de farinha e mexa devagar. Asse em assadeira untada e forrada de papel alumínio. Desenforme ainda morno, passe o recheio de nozes, enrole e leve à geladeira.

Recheio de nozes: Cozinhe 1 lata de leite condensado na panela de pressão por 40 minutos. Desligue e deixe o vapor sair. Leve ao fogo: o leite condensado, 200 gramas de nozes moídas, ½ colher de manteiga, 2 colheres de nescau, 2 gemas bem batidas. Deixe ferver e dê o ponto de mingau grosso. Montagem do bolo: Escolha a forma, de preferência funda e retangular (27 x 37 cm), forre-a com papel alumínio; 1ª camada: Corte o rocambole em fatias de 2 cm e forre o fundo da forma; 2ª camada: Creme branco - 1 litro de leite, 4 colheres rasas de maizena, 3 gemas, açúcar à gosto. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Esparrame sobre o rocambole e complete com fruta em compota picada à gosto; 3ª camada: Faça outro pão-de-ló. Coloque a massa numa assadeira do mesmo tamanho da forma. Depois de assado, corte ao ½ como se fosse rechear e leve em cima da compota. Molhe com licor; 4ª camada: Creme de chocolate - 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite, 2 colheres de chocolate em pó, ½ colher de manteiga. Leve ao fogo. Dar o ponto de brigadeiro mole; 5ª camada: Cocada - Faça uma calda com 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de água, acrescente 1 pacote de côco ralado, 3 gemas; 6ª camada: Creme de manteiga - 200 gramas de manteiga, 200 gramas de glaçúcar, 2 colheres (de sopa) de licor ou conhaque, 1 colher de café forte. Bater a manteiga até virar creme. Juntar os ingredientes. Bater bastante até ficar bem homogêneo. Colocar sobre a cocada; 7ª camada: Por último, colocar a outra camada de pão-de-ló. Leve o bolo geladeira. No dia seguinte desenforme. Se quiser pode servir com chantilly.

BOLINHOS DELICIOSOS - Maria Elisa

6 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres (de sopa) de açúcar, 1 tablete de fermento para pão, ½ xícara de leite, 6 ovos, 6 colheres de óleo, 1 colher de côco ralado. Faça a massa. Enrole como rosquinha sem unir as pontas e deixe crescer durante 15 minutos. Enquanto isso faça a seguinte calda: 2 copos de açúcar, 1 copo de água, 3 cravos e 3 paus de canela. Frite os bolinhos e passe-os na calda. Coloque no prato e pulverize canela em pó à gosto.

Açoitaram Jesus. Ele que tinha curado e feito o bem a tantas pessoas.

BOLO DE ANIVERSÁRIO - Élen

6 ovos, 8 colheres de açúcar, 4 colheres de fécula de batata, 1 colher de pó royal. Bater as claras em neve, juntar as gemas e continuar batendo. Em seguida o açúcar e bater mais. Acrescentar a fécula de batata e depois de bem misturado, o pó royal. Untar bem a assadeira. Assar e rechear à gosto. Pode fazer o rocambole ou bolo de camadas. Para formar o rocambole, vire o bolo num guardanapo e deixe preso por alguns minutos para firmar.

PARA GELÉIAS, COMPOTAS E DOCES EM PASTA

Ao preparar as frutas para geléia tenha os seguintes cuidados:

- 1º - Selecione as frutas incluindo algumas não muito maduras;
- 2º - Corte as frutas firmes, como: pêra, marmelo e maçã.
- 3º - Esmague levemente as frutas mais tenras, como: uva, morango e amora.
- 4º - Adicione água suficiente para cobrir as frutas.
- 5º - Cozinhe até que fiquem tenras. Frutas tenras, 2 a 3 minutos. Frutas firmes, 15 a 20 minutos. Laranja, 30 a 60 minutos.
- 6º - Coe as frutas cozidas, espremendo. Para cada litro de suco de fruta, deve-se acrescentar ½ litro de pectina. Para a geléia de morangos não é necessário extrair o suco, basta deixar os frutos com o açúcar, repousando em temperatura ambiente durante algumas horas e levar ao fogo até atingir o ponto de geléia.

MODO DE PREPARAR A GELÉIA

- 1º - Use uma panela grande e rasa (facilita a evaporação).
- 2º - Coloque açúcar na proporção de 75 a 100 por cento, conforme a acidez da fruta.
- 3º - Misture o suco com o açúcar.
- 4º - Leve para ferver até o ponto de geléia, isto é, quando se desprender facilmente da espumadeira.
- 5º - Retire toda a espuma que formar, até o final.
- 6º - Despeje em vidros esterilizados.
- 7º - A esterilização dos vidros é feita para destruir os micro-organismos (germes) que provocam a deterioração (bolor) dos alimentos. Esterilize os vidros da seguinte maneira:
 - Lave bem os vidros e as tampas e coloque-as dentro de uma panela forrada com pano.
 - Coloque água fria para cobrir os vidros.
 - Leve ao fogo a panela tampada e deixe ferver durante 10 minutos, no mínimo.
 - Retire os vidros da água, sem tocar dentro deles.

Eu exijo recompensa ou sei doar-me gratuitamente?

- Coloque a geléia ainda quente nos vidros.
- Coloque os vidros com geléia dentro de uma panela com um pano no fundo e com água, até mais ou menos a altura da metade dos frascos. A água colocada dentro da panela deve estar em temperatura igual à do vidro. Se o vidro estiver quente, coloque água quente, se estiver frio, coloque água fria na panela. Quando iniciar a fervura da água tampe os vidros e deixe ferver mais 10 minutos. Essa geléia pode ser consumida mais tarde, sem se estragar.
- Para se obter a consistência gelatinosa adequada nas geléias, é necessário que as frutas contenham uma substância chamada pectina.
- Para saber se a fruta tem pectina, faça o teste do álcool da seguinte maneira: misture 1 colher de suco da fruta com 1 colher de álcool e mexa o suco levemente. Se formar somente alguns (poucos) ou nenhum pedaço gelatinoso, o suco é pobre em pectina. Nesse caso misture no início do preparo essa substância, que pode ser extraída da laranja ou comprada no comércio (é mais fácil comprar no comércio).

PREPARO DAS COMPOTAS

- 1 - Lave bem as frutas e descasque-as
- 2 - Podem ser inteiras (figos, pêssegos, pêras, etc.) ou em pedaços e decoradas. (mamão, laranja dão para fazer formatos lindos).
- 3 - Leve água com o açúcar nas frutas ao fogo. Para cada quilo de fruta use 500 a 700 gramas de açúcar. Espete as frutas com palito para entrar a calda.
- 4 - Deixe ferver o tempo necessário, conforme a consistência da fruta. Algumas frutas exigem mais tempo. Pode-se por paus de canela.
- 5 - Coloque em vidro esterilizado.

As laranjas são preparadas de modo especial, tendo que mudar várias águas ferventes. Pode-se também fazer a calda, esfriar e por as frutas.

As compotas de mamão ficam mais gostosas com a calda feita com chá de folha de figo.

PREPARO DOS DOCES EM PASTA

Lave bem as frutas, descasque-as, passe em máquina. Leve ao fogo com açúcar e deixe aí, mexendo de vez em quando até desprender do fundo da panela. Se a quantidade for grande, coloque em caixas de madeira forrada de papel impermeável.

GOIABADA RÚSTICA

Retirar os caroços de 1 prato de goiabadas. Bater no liquidificador sem deixar desmanchar muito. Os caroços estragados jogue fora. Cozinhe os bons, bata depois no liquidificador, peneire e junte à goiba batida. Junte 1 prato de açúcar e leve ao fogo mexendo sempre até parecer o fundo da panela.

Aprenda a ler nos olhos das criaturas aquilo que elas esperam de você.



Clube de Mães da Loja Tupy organizou maravilhosa **NOITE BRASILEIRA**



Ana Heraki entregando renda da **NOITE BRASILEIRA**. Saudosa D. Elza Zonetti também recebeu cheque para a Creche Santa Clara de Assis onde tanto batalhou...

ACRE

Até 1962 era território, daí por diante passou a Estado. Como em toda Amazônia, existem duas estações: a chuvosa, que se prolonga por oito meses e a seca. O clima é quente e úmido. Fundada por seringueiros que subiram o rio Acre, Rio Branco a capital é hoje a maior cidade, importante centro comercial e conta com todos os serviços urbanos.

Além da borracha, atividade extrativa, compreende também a coleta da castanha do Pará da qual o Estado é um dos maiores produtores brasileiros. A mandioca é alimento básico.

Os tradicionais casarões de madeira vão dando lugar à grandes construções de alvenaria.

Um dia chegaremos até aí, muito felizes!

TACACÁ

Ferva 1 litro de tucupí com 1 galhinho de jambu e pimenta à gosto. Dissolva ½ quilo de polvilho em água formando grude grosso. Junte ½ quilo de camarões secos e o mofo de tucupi fervendo por cima.

PUDIM DE TAPIÓCA

Ferva 1 litro de leite, despeje sobre 3 xícaras de tapióca do Pará e deixe esfriar. Misture 5 ovos, 1 lata de leite condensado, baunilha à gosto (1 colherinha) bata ligeiramente e ponha a assar em banho-maria em forma caramelada. Só depois de frio desenforme.

ALAGOAS

Uma série de restingas, dunas e bancos de areia, bloqueando parcialmente as desembocaduras, dão origem à inúmeras lagoas, daí o seu nome.

Maceió, sua capital, formou-se em torno de um engenho erguido em meados do século XVII. A cidade guarda os casarões dos grandes senhores do engenho e velhas igrejas como a de Bom Jesus dos Martírios, diante da qual fica o Palácio, sede do governo estadual. Graças ao seu desenvolvimento econômico e cultural oferece à população o conforto de uma metrópole moderna. O Estádio Rei Pelé é um dos maiores do país. As praias de grande beleza atraem grandes multidões. Que vontade tenho de te conhecer!

SURURÚ À MODA

Quando os sururús estão nas conchas é preciso lavá-los bem em água corrente. Eles devem ser abertos como os outros mariscos no vapor da panela tampada. Faça um refogado com 2 xícaras de azeite, 2 cebolas, 3 tomates picados fritos e acrescente 2 garrafinhas de leite de côco, 1 cálice de vinho e 500 gramas de

Não espere ser mais amado, mas o que mais ama.

sururús limpos. Pingue água. Depois que levantar fervura desligue o fogo. Faça um pirão com o caldo e farinha de mandioca à gosto.

LAGOSTA AO CÔCO

Cozinhe as lagostas em água e sal. Depois escorra, retire a tripa do dorso. Retire a carne e tempere com sal, limão e pimenta, pulverize farinha de trigo, refogue na panela com cebola ralada já dourada. Junte tomates e abafe. Quando já cozido, acrescente leite de côco e deixe mais 10 minutos. Sirva.

AMAZONAS

Lendas gregas falam sobre mulheres guerreiras, chamadas amazonas. Explorador que lá chegou no século XVI ao deparar com tribo de índios imaginou as amazonas e batizou o rio de Amazonas. Daí o nome do Estado.

O “Eldorado” a lendária terra de riquezas e prazeres, tão cobiçado pelos estrangeiros.

Por suas fabulosas florestas é conhecida como pulmão verde do mundo.

‘Um oceano feito de rios’ é a expressão de todos. Terra da Vitória Régia, planta que recebeu esse nome em homenagem à rainha da Inglaterra.

Próximo à confluência dos rios Negro e Solimões, o porto de Manaus é o grande entreposto comercial da região. Hoje o progresso se prende em boa parte à livre entrada de mercadorias na Zona Franca que atrai turistas de todo o Brasil e se encantam com esse importante Estado de paisagens deslumbrantes. O sonho de meu pai era chegar aí e o meu também...

Amazonas da beleza morena de minha amiga Amazonia.

SOPA DE PEIXE - Amazonina

Com ½ quilo de cabeças de peixe, faça a sopa assim: Coloque em uma caçarola 1 tomate grande, 1 colher de sopa de coentro, cebolinha verde picada, 1 cebola pequena em pedaços e água para cobrir. Deixe cozinhar. Coe o caldo que se toma bem quente, com quadradinhos de pão torrado. Mas, continuando o caldo no fogo, com um punhado de farinha de trigo lentamente derramada e 4 batatas cozidas, tem-se a famosa sopa de cabeça de peixe, que deve ser servida com galhos frescos de hortelã ou de salsa.

PEIXE DE ESCABECHE - Amazonina

Reúna todos os ingredientes: 2 tomates, 2 cebolas, 1 colher (de sopa) de coentro e cebolinha bem picadas, 2 colheres (de sopa) de azeite, 1 colher (de sopa) de vinagre, 2 dentes de alho amassados, 1 xícara de água, colorau e sal à gosto. Deixe ferver um pouco e junte: ½ quilo de peixe assado na grelha. Ferva novamente, até cozinhar tudo. Sirva com farofa e arroz simples.

Todo gesto de amor é um ato que cria alguma coisa.

PUPUNHA TIPO DE COQUINHO DO AMAZONAS

Depois de cozido é usado para saborear no café da manhã ou com mel à qualquer hora. Modo de preparar: Cozinhe-os em água e sal (ficam vermelhinhos). Ainda quentes descasque-os e coma com mel.

BAHIA

Majestosas igrejas cobertas de ouro, ruas e ladeiras estreitas na encosta do morro, grandes solares, imponentes fachadas, suntuosas mansões assim é a Bahia. Diante do mar, cresceu a cidade de dois andares. A parte baixa é a cidade comercial. Ao pé do Elevador Lacerda - uma das ligações entre a cidade Baixa e Alta, os tabuleiros dos vendedores ambulantes das velhas baianas e o cáis dos saveiros. Na cidade Alta, as igrejas, casarões, prédios administrativos. Estendendo-se na faixa da barra e do oceano, os bairros residenciais. Unindo a cidade Alta à Baixa do Sapateiro, estende-se a Ladeira do Pelourinho, um dos mais belos conjuntos arquitetônicos do Brasil. Bahia dos grandes poetas que eu tanto admiro. Caymi, Jorge Amado, da maravilhosa Gal, da Mãe Preta Dona Helena, da querida Gercina, do Dr. Sacramento, Dr. Dantas, de muita gente importante! dos saudosos Dr. Jorge Marques e Dona Amanda, que não esqueço. Castro Alves, o vulto mais brilhante da Escola Condoreira. Ninguém como esse grande poeta compreendeu e cantou os sofrimentos dos escravos:

“Senhor Deus dos desgraçados!
dizei-me, vós, Senhor Deus!
Se é loucura... se é verdade
tanto horror perante os céus...
Ó mar! porque não apagas
coa esponja de tuas vagas
de teu manto este borrão?...
Astros! noite! tempestades!
Rolai das imensidades!
Varrei os mares, tufão!

“O Navio Negreiro”, que papai tanto gostava e falava de cór. Bahia, ainda pisarei em suas areias, num sol bem alegre e me bronzearei em suas praias... Agnaldo já está prevendo me levar...

ARROZ DE AUÇÁ

Arroz feito só com sal (sem temperos). Panela destampada e mexendo de vez em quando para ficar bem ligado, como pirão. Leve para a travessa, faça uma cova no meio e despeje o seguinte refogado: carne de sol e pedacinhos miúdos escaldada e depois frita até corar com 1 cebola ralada e 1 dente de alho.

Temos duas fisionomias: Linda, quando estamos serenas, sorridentes e feias quando carrancudas, tristes sobre pressão. Porque não aceitar melhor os imprevistos da vida?

ACARAJÉ

Deixe 1 quilo de feijão fradinho de molho de véspera. Tire depois a pele e passe na máquina de moer junto com 3 cebolas e sal à gosto. Bata a massa até levantar bolhas. Frite em azeite de dendê e sirva com o seguinte molho: Doure 2 dentes de alho amassados em 2 colheres de azeite de dendê. Junte 250 gramas de camarão seco picado, 1 cebola ralada, 1 tomate (sem casca e sem sementes), cheiro verde, coentro, 4 pimentas malaguetas, tudo picado e sal se precisar. Deixe cozinhar em fogo brando. Corte os acarajés ao meio e recheie com o molho.

ABARÁS

A mesma massa do acarajé misturada com azeite de dendê, camarão seco moído e pimenta socada. Enrole em folhas de bananeira. Cozinhe no bafo em uma grelha sobre uma panela de água fervendo e cubra com folhas de bananeira.

MOQUECA DE PEIXE

Ponha 2 quilos de peixe de molho no tempero (sal, pimenta e limão). Faça um refogado com 1 xícara de azeite doce, 3 cebolas raladas, 2 tomates, cheiro verde, coentro picado, 3 dentes de alho e sal à gosto. Coloque depois aí o peixe, cubra com leite de côco e tampe. Sacudir a panela de vez em quando ao invés de mexer, para não quebrar o peixe. Fica com pouco molho. Pode substituir o peixe por medalhões de lagosta.

FRANGO À BAIANA - Aldemira

1 frango cozido na água e sal, desfia. Bate no liqüidificador, ½ quilo de tomate e 1 cebola, 2 colheres de margarina. Mistura-se com o molho e o frango desfiado, 1 lata de milho verde, 1 vidro de leite de côco, 1 lata de creme de leite. Ferve-se tudo junto com o tempero de sal. Coloca-se numa forma pirex com mussarela ou catupiri e leva-se ao forno.

Othon - Bahia - Gerente: Chistian Rouge

XINXIM DE GALINHA

Galinha sauté em leite de côco e azeite de dendê e temperado com cebola, tomate, gengibre e camarão seco e servido com farofa de dendê e arroz.

CARNE DE SOL “MARIA BONITA”

Carne de boi seca no ar, refogada na manteiga e temperada com cebola e guarnecida com pirão de leite e arroz.

FRANGO GRELHADO AMERICANO

Cuidadosamente temperado e servido com bacon, tomate e batata palha.

Faça de cada erro um trampolim para um amor maior.

T-BONE STEAK

Costeleta de boi grelhada e guarnecida com manteiga aromatizada, batatas fritas e molho campanha.

SALADA WALDORF

Uma composição de maçã, aipo, nozes e maionese, cuidadosamente temperado com o limão e pimenta do reino.

EMINCÉ DE FILET MIGNON À LA MINUTE

Filet mignon em iscas refogado na manteiga, aromatizado com cebolas e pimenta do reino, flambado com conhaque e guarnecido com batatas sauté e com deliciosa salada mista.

STEAK DE FILET APIMENTADO

Filé mignon cuidadosamente sauté na manteiga com cebola e temperado com pimenta do reino, flambado com conhaque envelhecido e servido com molho de pimenta e batata cozida.

VATAPÁ

Ensopado de camarão seco e fresco em leite de côco e azeite de dênde, aromatizado com castanha de caju e amendoim, temperado com gengibre e guarnecido com creme de arroz.

CARURU

Quiabo refogado com camarão seco em azeite de dendê e leite de côco e deliciosamente aromatizado com amendoim, castanha de caju e servido com arroz branco.

POSTA DE PEIXE IEMANJÁ

Delicioso cozido de peixe em leite de côco com cebolas, tomate e pimentão verde, guarnecido com farofa de dendê e arroz.

CAMARÃO ENSOPADO BONFIM

Camarão ensopado e deliciosamente temperado em leite de côco, cebolas, tomate e pimentão verde, guarnecido com farofa de dendê e arroz.

MOQUECA DE CAMARÃO

Ensopado de camarão temperado com leite de côco e azeite de dendê com cebolas, tomate, coentro verde e guarnecido com arroz e farofa de dendê.

Amar não é enxugar as lágrimas; é impedir que elas caiam.

MOQUECA MISTA

Ensopado de camarão e peixe temperado em leite de côco e azeite de dendê com cebolas, tomate, coentro verde e guarnecido com arroz e farofa de dendê.

BRASÍLIA

Em 3 anos foi construída uma cidade nos chapadões do Planalto Central - a Capital do país. Onde antes a vegetação rasteira e as grandes árvores cobriam a terra, ergue-se agora um colosso urbano, famoso em todo o mundo por seu belíssimo traçado e linhas arrojadas de suas construções. Brasília assume as funções para que foi criada - centro político-administrativo orientador da vida nacional. Pólo de desenvolvimento do centro-oeste e ponto de apoio do país. Tenho dois lindos sobrinhos netos aí. Brasília, preciso ver-te de perto!

CARNE DE PORCO NO ARIBÉ

Tempere 1 quilo de carne de porco de véspera, com sal, cominho, pimentas, 2 cravos moídos, alho socado, 3 cebolas picadas, hortelã e vinagre. No dia seguinte ponha tudo no aribé e leve ao fogo médio. Deixe secar o molho e fritar aí mesmo. Se for pouca gordura, ponha mais. Depois de bem tostada tire do fogo e reserve. Na gordura de que sobrou faça uma farofa coma farinha de mandioca e sal. Sirva com limão.

UM BOM CAMARÃO COM MANJAR

Faça primeiro um manjar: leve ao fogo 2 colheres de sobremesa de maizena e 3 colheres de farinha de trigo (torrada e fria) dissolvida em 5 copos de leite, 1 colher de manteiga, 2 tabletes Knorr de carne e sempre mexendo, espere engrossar. Daí junte 1 côco fresco ralado. Mexa bem e volte ao fogo por alguns minutos. Se necessário ponha mais leite. Retire e deite em forma de canudo molhada e depois untada de azeite. Desenforme depois de frio, arrume ao redor camarões quentes ao molho. Enfeite em cima com os mais graúdos e salsa.

CEARÁ

Originada do Forte de Schowenborch, misto de quartel e entreposto comercial, fundada pelo holandês Matias Beck, Fortaleza sobressai entre as capitais do Nordeste com uma área de influência cada vez mais extensa e importante centro cultural, industrial e financeiro. Pela beleza de suas praias é grande atração turística. O Estado é dos maiores produtores da lagosta. Juazeiro

Quem semeia esperança no caminho dos homens, colhe amor no caminho da vida.

do Norte, cidade cearense, é o único lugar do mundo onde as três pessoas da Santíssima Trindade são quatro. Quando se pergunta quais são, vem a resposta: “Pai, Filho, Espírito Santo e meu Padim Ciço”. Padre Cícero, o líder. Ceará, berço de um lindo sobrinho neto. Hei de te conhecer!

Ceará, terra de José de Alencar, criador do romance brasileiro “Iracema”. “Iracema, a virgem dos lábios de mel, tinha os cabelos mais negros que a asa da graúna e mais longos que talhe de palmeira. O favo da Jati não era doce com seu sorriso, nem a baunilha rescendia no bosque como seu hálito perfumado”. Escreveu “o Guarani”, Fonte de inspiração de Carlos Gomes, para escrever célebre música da ópera do mesmo título. “Se tu fosses cristão, Peri, eu te confiaria a salvação de minha filha”. - “Peri quer ser cristão!” exclamou o índio. Os romances são lindos, leia, minha garota, assim se distrairá e adquirirá mais cultura. A bela e inteligente Conceição é de lá.

HINO DO CEARÁ

Poesia de Thomaz Lopes

Terra do sol, do amor, terra da luz!
Soa o clarim que a tua glória conta!
Terra, o teu nome a fama aos céus remonta
 Em clarão que seduz!
 - Nome que brilha - esplêndido luzeiro
 Nos fulvos braços de ouro do cruzeiro!

Mudem-se em flor as pedras dos caminhos!
Chuvas de pratas rolem das estrelas...
E despertando, deslumbrada ao vê-las,
 Ressoe a voz dos ninhos...
Há de florar nas trevas e nos cravos
Rubros o sangue ardente dos escravos.

Seja teu verbo a voz do coração,
- verbo de paz e amor do sul ao Norte!
Ruja teu peito em luta contra a morte,
Acordando a amplidão.
Peito que deu alívio a quem sofria
E foi iluminado o dia!

Reclamei dos meus sapatos rotos até o dia em que encontrei
um homem que não tinha pé.

Tua jangada afoita enfume o pano!
Vento feliz conduza a vela ousada!
Que importa que o teu barco seja um nada.

Na vastidão do oceano,
Se à proa vão heróis e marinheiros
E vão no peito corações guerreiros!

Se, nós te amamos, em aventuras de mágoas!
Porque esse chão que embebe a água dos rios
Há de florar em messes, nos estios

E bosques, pelas águas!
Selvas e rios, serras e florestas
Brotem do solo em numerosas festas!

Abra-se ao vento o teu pendão natal!
Sobre as revoltas águas dos teus mares!
E desfaldando diga aos céus e aos mares

A vitória imortal!
Que foi de sangue, em leais e francas
E foi na paz, da cor das hóstias brancas!

CEARÁ: RICO EM SEU FOLCLORE

Banda Cabaçal - conjunto musical simples e rústico, constituído de instrumento de sopro e percussão.

Maneiro Pau - ImproPRIAMENTE chamado “mineiro pau”, é uma dança de roda, cantada e ritmada com cacetetes de jucá.

Côco - É canto-dança das praias e do sertão. A influência africana é visível, mas a disposição coreográfica coincide com as preferências dos bailados indígenas.

Capoeira - Dá-se o nome capoeira a um jogo de pulos e pernadas, numa sucessão de golpes ofensivos e defensivos, onde vale muito mais a destreza do que a força muscular. Da capoeira pernambucana nasceu o “passo”, que depois se chamou “frevo”.

Bumba-Meu-Boi - A mais generalizada e complexa forma de representação popular brasileira, sobre a qual existe uma imensa literatura. Também conhecida por Boi-Bumbá, Boi-Calemba, Boi-de-Mamão, Boi-Surubim, Boi-de-Reis, Boi-Barroso ou simplesmente Boi.

O Nordeste deve ter sido a sede de formação, desenvolvimento e expansão deste auto popular que é considerado o folguedo nacional de maior significação

Amar é acolher e estimar o outro mais do que ele merece.

estética e social.

Reisado - Folgado largamente praticado em todo o Nordeste, notadamente na zona do Cariri cearense,

Jornada de São Gonçalo - A dança consta de várias "Jornadas". Em cada jornada cantam 5 ou 6 quadrilhas, chamadas "inselências". São Gonçalo é patrono dos violeiros e protetor casamenteiro das viúvas românticas.

Nau Catarineta - Cantigas de inspiração náutica.

Vaquejada - Os vaqueiros exibiam suas proezas e habilidades, na derruba de "bois brabos", na mata bruta, recebendo depois a consagração dos cantadores e brados populares.

Maracatú - Cerimônias e ritos processionais africanos.

Cantadores - Seus versos, repletos de substâncias e vitalidade, são impregnados do mais puro e delicioso sabor folclórico.

Bailado Indígena - Um dos muitos folguedos executados nas festas de setembro, em Juazeiro do Norte, porromeiros alagoanos descendentes dos Croatás, tribo que viveu às margens do Rio São Francisco.

CRATO, Juazeiro e Barbalha - Formam um manancial exuberante e de rara beleza no âmbito do folclore cearense.

TOPADA

Ingredientes: carne seca (pedaço macio), arroz da terra lavado e cru, cheiros verdes, tomate e pimentão, pimenta e alho, colorau e vinagre. Modo de fazer: De véspera, abrandar o sal da carne. Fazer um refogado com os ingredientes de tempero e o óleo. Adicionar a carne e deixá-la cozer em pouco caldo. Quando estiver quase cozida, juntar água fervente, na quantidade necessária ao cozimento do arroz, o qual será adicionado logo.

CREME DE MACAXEIRA

Ingredientes: macaxeira cozida, leite, gemas, queijo de qualho ralado, sal à gosto. Modo de fazer: Passar a macaxeira na máquina de moer carne, juntar o leite e os demais ingredientes ao fogo, para encorpar. Servir quente ou frio, acompanhando assados.

MUGUNZÁ

Ingredientes: milho seco (sem as cascas e os olhos), sal à gosto. Modo de fazer: De véspera, colocar o milho de molho, para inchar. Cozinhá-lo em água e sal, até que o caroço amoleça e sua massa se desprenda do caroço, misturando-se à água, de maneira que esta se transforme em uma calda bem grossa. Servir com leite à hora da ceia. Algumas variações: Mungunzá com feijão e toucinho; Mungunzá com nata salgada e rapadura raspada; Mungunzá com farofa de queijo, etc.

Amar é dar importância à pessoa.

FEIJÃO SERTANEJO

Ingredientes: Feijão de corda novo, sal, cheiro verde, tiras de queijo de qualho.
Modo de fazer: De véspera, botar o feijão de molho, para amolecer. Levá-lo ao fogo com água e sal, para cozer. Quando estiver quase cozido, acrescentar o cheiro verde, a nata e o queijo.

OSTRA AO NATURAL

Ingredientes: ostras, limão. **Modo de fazer:** Lavar as ostras, esfregando-as bem com uma escovinha. Jogá-las em água fervente, para que se abram. Servir, em seguida, com suco de limão. São muito usadas como tira-gosto.

BANANAS CRISTALIZADAS

Ingredientes: 12 bananas, ½ quilo de açúcar cristal, 1 colher de chá de canela, 1 colher de sobremesa de manteiga. **Modo de fazer:** Descascar as bananas e amassá-las bem com um garfo. Adicionar o açúcar e em seguida, a canela e a manteiga. Levar ao fogo e mexer, sem parar, até desprender da panela. Retirar do fogo e estender sobre superfície lisa, untada.

ESPÍRITO SANTO

A terra era habitada por indígenas. Os portugueses chegaram e vendo-se atacados, tiveram que disparar os canhões para assustar os índios. Ergueram na entrada um acampamento fortificado, começo de uma povoação. Era domingo, festa do Divino Espírito Santo, de onde surgiu o nome do importante Estado.

Duas fases no povoamento - no começo os jesuítas ergueram em Vitória o Convento da Penha, centro de irradiação para a catequese. Séculos mais tarde, imigrantes alemães encontravam no povoado de Cachoeira de Santa Leopoldina uma "capital" para sua expansão, que conserva até hoje aspectos típicos da colonização. Casas construídas perto dos rios e com fundo para os morros. Grande desenvolvimento agro-pecuária e industrial. Suas praias como Guarapari, Maratáises e outras, atraem gente de todos os pontos do Brasil. Terezinha com sua alegria e a prendada M. Alice mostram bem a boa gente capixaba.

Ainda tomaremos banho em seus mares, descansaremos em suas lindas praias!

TORTA CAPIXABA - Terezinha

Fazer 4 refogados separadamente. 1º refogado - 1 quilo de bacalhau (de molho de véspera); 2º refogado - é de ½ quilo de camarões e temperos; 3º refogado - ½ quilo de batatas e temperos; 4º refogado - ½ quilo de mexilhões ou qualquer fruto do mar e temperos. Depois juntar todos os refogados, acrescentar 3 ovos batidos como para omelete e misturar. Colocar no pirex, cobrir com mais 3 ovos batidos. Enfeitar com rodela de tomates, cebolas, azeitonas e levar ao forno por meia hora.

O homem só é grande se for capaz de um grande amor.

CÔCO VERDE GOSTOSO

Raspe a polpa de 4 côcos verdes e coloque-os em calda rala feita com 2 xícaras de água e ½ quilo de açúcar. Mexa de vez em quando até aparecer o fundo da panela.

PEIXADA CAPIXABA - Dr. Edman

Ingredientes: 1 quilo de peixe pintado. Temperos: 1 maço de coentro, 1 quilo de tomate, 1 maço de cebolinha, 1 quilo de cebola de cabeça, 1 pacote de colorau, azeite estrangeiro, óleo. Modo de Fazer: Tempera-se o peixe só com água e sal. Dispõe-se na panela (de preferência de barro) da seguinte maneira: o peixe com a água de sal, o coentro, os tomates, as cebolas, a cebolinha, todos cortados bem miúdos e o colorau. Vai-se regando com o azeite e o óleo até acabar. Vai ao fogo quente por 40 minutos. Quantidade: Dá para 6 pessoas.

GOIÁS

O Estado apresenta atrações turísticas para todos os gostos e idades. Muitos procuram atraídos pela perspectiva das caçadas, onde a fauna permanece abundante. As mulheres vão atrás da lama medicinal da lagoa de Piratininga para tratamento de beleza. O subsolo tem áreas de origem vulcânica que propiciam o aparecimento de fontes termais. A região do rio Quente, tirou o nome dessas fontes que foram transformadas em estâncias hidrominerais e climáticas, muito procuradas pelos turistas, desenvolvendo assim a indústria hoteleira, com estabelecimentos bem modernos, onde as piscinas termais são uma atração.

A despeito do progresso de Goiás na agricultura, pecuária e indústria, acredita-se que a mineração virá a ser a grande economia, permitindo a reconquista em bases modernas, da riqueza do dias do Segundo Anhanguera.

Te conheci, te gostei, Goiás querido, terra de minhas amigas Izabel, Missé, M. Luiza, Anói, Hortência, gente quituteira de primeira!

COMO USAR PANELA DE PEDRA

Panela de pedra nova para ser usada é preciso antes curá-la. Deixe durante 1 mês cheia de água salgada e tampe. Depois disso passe óleo por dentro e por fora e leve ao forno médio por uma hora. Daí desligue e deixe a panela dentro até esfriar. Lave e está pronta para ser usada.

ARROZ COM SUÃ

Corte 1 quilo de suã em pedaços, leve em panela ao fogo até corar. Junte 2 cebolas, 5 tomates, cheiro verde, 3 dentes de alho, pimenta vermelha, sal e 1 xícara de gordura. Refogue pingando água aos poucos; panela tampada durante meia hora. Depois escorra os pedaços de suã e frite bem. Quando bem corados, junte 3 xícaras de arroz lavado e frite bastante. Junte aí o caldo que cozinhou o suã (que está fervente) e deixe cozinhar em fogo lento.

A certeza de que Deus é o Amor que vive entre nós te fará muito feliz.



Curtindo nossas crianças



Reunião das Colônias e Cirurgiões Dentistas

ARROZ COM PIQUI (fruto dos cerrados)

Frite cebola ralada, junte alho socado, piqui, sal e pimenta do reino e deixe refogar. Acrescente água e deixe cozinhar até secar. Adicione agora arroz e refogue-o bem juntando depois água fervendo e mantenha tampado até o ponto.

OLHA

Cozinhe com bastante água, costelas de vaca em pedaços, junto com cebola, cenouras, mandioquinha e batata doce. Quando estiver tudo quase no ponto de cozimento, junte couve cortadinha, cebola ralada, pimenta, sal, cheiro verde, tablete de Knorr de carne, tomates maduros (sem peles e sem sementes). Refogue tudo, retire um pouco do caldo para fazer um bom pirão mole com farinha de mandioca, mexendo sempre.

MARANHÃO

Terra de Gonçalves Dias, Coelho Neto

Numa ilha situada na reentrância da costa formada pelas baías de São Luiz e São Marcos, os franceses iniciaram a construção do Forte de São Luiz. O nome rendia homenagem ao rei da França, Luiz XVIII, era a origem da Capital. Edifícios de linhas modernas e obras públicas de grande vulto atestam o progresso, contrastando com o casario típico de fachadas de azulejo e magníficos prédios antigos. Gado, lavouras e babaçú em torno de Caxias, “princesa do sertão”, a primeira cidade de São Luiz. Iremos aí com alegria se Deus quiser!

“ARROZ-DE-CUXÁ”

CUXÁ: Prato típico da culinária maranhense e que é servido com arroz branco e peixe frito. Daí chama-se impropriamente, de ARROZ-DE-CUXÁ o prato completo.

Seus ingredientes são: gergelim, farinha seca (branca), camarão seco, vinagreira (espécie de leguminosa) como tempero: cheiro verde, cebola e pimenta.

Depois de torrado o gergelim, soca-se em pilão de madeira, juntamente com o camarão e a farinha; em seguida vai ao fogo, acompanhado da vinagreira já bem batida e aferventada. Mistura-se tudo, coloca-se o tempero e logo depois o cuxá está pronto.

Nos hotéis esse prato é muito apreciado pelos turistas. Pela sua tradição, popularidade e tipicidade, é elemento integrante do folclore maranhense.

“Arroz-de-cuxá!...

Chega, freguês!...

Tá quentinho!

Esse pregão já o tinha decorado a negrinha Felismina, neta e uma espécie de secretária particular de Nhá Possidônia.

Aceitar a vida, sem deixar de sorrir.

O Beco dos Chaves era o seu ponto. Na esquina, sentada num banquinho, lá estava D. Possidônia, uma das mais famosas cozinheiras de arroz-de-cuxá. Um tabuleiro de madeira sobre um caixote improvisado em mesa, acomodava os pratos empilhados, colheres, uma travessa com peixe frito, ladeada por duas panelas, uma com ARROZ e outra com o CUXÁ, tudo coberto com toalha limpa e rendada. O peixe preferido era, quase sempre, a tainha. Custava o prato completo apenas 2 (dois) vinténs, valor que hoje transformado em cruzeiro, juro, não sei dizer.

Mas não era Nhá Possidônia a única “Vendeira” de arroz-de-cuxá. Outras haviam.

No “Canto da Fabril”, ficava uma das maiores concorrentes da D. Possidônia: Nhá Bernarda, também excelente “fazedora” do cuxá.

“Madre Deus”, “Portinho”, “Desterro”, “Praia Grande”, e “Praia do Caju”, eram locais onde não faltavam pontos de venda, sem esquecer o da famosa D. Perpétua, localizada na Rua das Crioulas esquina com a Rua da Inveja.

Também nos largos de festas, quando eram realizadas quermesses, não faltavam as bancas de arroz-de-cuxá. Largo de Santo Antonio, São Benedito, Rosário, Remédios e Desterro, na realização das festas de seus padroeiros, se faziam pontos de venda.

O importante é que as vendedoras de Arroz-de-cuxá, todas elas, tinham alguém que as secretariavam, garoto ou garota, que eram os apregoadores do produto.

“Arroz-de-cuxá”!...

Chega freguês!...

Tá quentinho!

Como a venda era feita à noite, as pobres criaturas se viam obrigadas a não cochilar no ponto e quando isso acontecia, eram acordadas, quase sempre, com beliscões que lhes aplicavam as patroas. Daí terem surgido variadas estórias sobre o assunto: uma delas é contada pelo saudoso mestre José Ribeiro de Sá Vale, em seu livro “MARANHÃO ANTIGO E MODERNO”, páginas 39/40, editada em 1931, pela Livraria M. Silva, a qual passo a narrar:

Era Natal, Nhá Bernarda, dona da “Banda de Arroz-de-Cuxá”, passava no ferro-de-engomar a sua roupa nova, juntamente com a da netinha (sua apregoadora) e, como toda religiosa, dirigiu-se com a neta para a Missa do Galo, numa das Igrejas de São Luiz. Meia noite em ponto, ao som do repicar dos sinos e do tocar dos foguetes, foi iniciada a missa com a igreja superlotada. A garota, netinha de Nhá Bernarda a princípio ainda ficou com sua atenção voltada para o altar; todavia, a sua pouca idade justificava o seu desinteresse por aquele ato religioso, levando-a ao cochilo. O sono acumulado das noites mal dormidas também contribuiu para o que se segue. No momento da elevação do Santíssimo, Nhá Bernarda ao perceber que a garota cochilava, aplicou-lhe um razoável beliscão. Foi a conta. O pregão ecoou na nave da Igreja:

“ARROZ-DE-CUXÁ!...” justificando o brocardo: o caximbo põe a boca torta.

É que a pobre criança adormecida acordou crente de que estava sentada diante da banca de arroz-de-cuxá da Nhá Bernarda.

Mesmo dado com tristeza, o sorriso é sempre lindo.

Não preciso dizer do reboiço que se fez na Igreja, naquela célebre Missa do Galo, levando a Nhá Bernarda para as páginas do livro do Professor Sá Vale, transformando-a juntamente com sua netinha, em personagens do nosso folclore.

“ARROZ-DE-CUXÁ”

Arroz-de-cuxá!...		Arroz-de-cuxá!...	
Arroz-de-cuxá!...	(BIS)	Arroz-de-cuxá!...	(BIS)
Chega freguês, tá quentinho!...		Chega freguês, tá quentinho!...	

Anda negrinha:		Uma luz vermelha à porta	
Grita, coirão.		anunciava: aqui, tem.	
Anda seu diabo	(BIS)	peixe fritinho, na hora:	
Se não se não...		peixe fritinho, na hora:	
		arroz de cuxá, também.	
Falava Nhá Possidônia		Frito no óleo de côco	
Pra sua neta Filismina		Coquinho de babaçu.	
que cochilava ao seu lado		Apurado por Nhá-Nhá	
no seu sono de menina.		Vindo de Cururupú.	
Nhá Possidônia falava			
e aplicava um beliscão...		Arroz de Cuxá!...	
A garota despertava		Arroz de Cuxá!...	(BIS)
e soltava esse pregão:		Chega freguês, tá quentinho!...	

“DERRESSÓ”

Doce feito com o côco da praia (côco manso) ralado e mel de cana, preparado em tacho de cobre, até que tome consistência de “MELADO”.

Em seguida, é despejado em um tablado, em camada fina para esfriar, e depois cortado em quadradinhos uniformes, na dimensão de dois centímetros, os quais eram arrumados, sobrepostos em camadas de cinco.

O nome “DERRESSÓ” é uma corrutela, pelo fato de, uma época, custar cada camada de 5 tabletes, um “DEZ-REIS-SÓ”.

Eram vendidos em pequenos baús de flandres, com tampa envidraçada, na mais perfeita higiene.

“DERRES...É...É...SÓ!...

Assim, era o pregão que ecoava pelas ruas estreitas de São Luiz, logo após a hora do almoço, como a oferecer uma boa sobremesa.

Era a guloseima preferida pelas crianças da época. Hoje, como muitos outros, já não se ouve esse pregão.

Senhor, ajuda-me a reconstruir o mundo, começando por mim mesma.

Não mais é fabricado esse delicioso “DOCE” e ainda que o fosse, o pregão seria outro, isto porque a nossa moeda mudou de nome.

É verdade que existem, por aí, outros doces similares; dentre eles o conhecido como “QUEBRA-QUEIXO”, também fabricado com o côco ralado e açúcar queimado, porém, bem mais consistente, como lhe sugere o próprio nome.

MATO GROSSO DO NORTE

Cuiabá, sua Capital, é uma cidade moderna, onde grandes edifícios vão substituindo os velhos prédios da fase colonial. Nos campos limpos e cerrados próximos à cidade pratica-se pecuária. A instalação de indústrias desenvolve-se em ritmo crescente, especialmente no setor de alimentos. Cuiabá conta com estabelecimentos de ensino superior além de moderno Centro Universitário. Tenho amigas de lá como a Dona Aline, Arlete, etc.

Está em nosso programa te conhecer, forte Mato Grosso!

FEIJÃO TROPEIRO

1 pedaço de toucinho, 1 xícara (chá) de cheiro verde, 4 dentes de alho socados, 3 xícaras (chá) de feijão cozido, 1 cebola em rodela, torresmo, couve rasgada e farinha de mandioca. Refogue na gordura do toucinho o alho, cheiro verde, cebola e couve que já deve ter sido aferventada antes. Junte o feijão (sem o caldo) e o torresmo, mexa com farinha de mandioca e sirva.

CASSOULÊ - Maria do Walter

Deixe ½ quilo de feijão branco de molho e no dia seguinte cozinhe com água e sal, 1 cebola em rodela e 1 cenoura grande na mesma água que ficou de molho. Refogar um frango na manteiga e quando começar a dourar junte 1 pitada de açúcar e 1 cebola ralada e depois alho, 1 colher de massa de tomate, fatias de toucinho defumado, lingüiça e deixar refogar. Coloque então o caldo do feijão. Quando o frango estiver macio, junte o feijão, louro, cheiro verde. Servir logo.

MOLHO ESPECIAL PARA PEIXE ASSADO OU FRITO

Soca-se algumas cabeças sem olhos de uns camarões já cozidos, junta-se pouca água ou leite fervendo, sendo 1 copo para cada ½ quilo de camarões e passa-se pela peneira. Toma-se outra porção de camarão seco e frita-se com a casca e depois soca-se para virar pó fino. Deita-se azeite numa panela (2 colheres) e quando estiver quente junta-se todos os temperos, 1 colherinha de caldo de limão, 4 tomates, 1 colher de manteiga, alho, cebola ralada e todos os ingredientes preparados. Engrossar com um pouco de farinha de trigo e por último as gemas dissolvidas no leite. Logo que ferver retire do fogo e joga-se por cima do peixe assado ou frito.

A paz não é uma bandeira branca, é uma alma limpa.

MATO GROSSO DO SUL

Ponto de passagem do gado e dos produtos naturais matogrossense para São Paulo, Campo Grande, Capital, tornou-se graças à Estrada de Ferro Noroeste o principal entreposto comercial de Mato Grosso do Sul. Do ponto de vista pedagógico está muito bem servida além do Centro Educacional, implantou-se a Universidade dotada de importantes faculdades. Seu monumento símbolo reflete o arrojo e modernismo de sua arquitetura.

Minha amiga Socorrinho está ajudando com sua beleza, enfeitar ainda mais ainda essa terra que já é bela. Terra da simpática e querida Sânia, de meninas bonitas como Sandra. Te conheço e te gosto muito, Mato Grosso do Sul.

PEIXE NA BANANEIRA

Enrole o peixe logo que foi pescado, em folha de bananeira e leve-o ao braseiro (sem chamas). Meia hora depois estará pronto. Corte-o, retire as víceras, escamas e sirva com molho, cebolas, tomates, sal, pimenta e limão.

TORTA SALGADA - Maria Jacinto

2 xícaras de maizena, 2 de farinha de trigo, 1 colherinha de sal, 1 colherinha de pó royal, 300 gramas de manteiga e ½ xícara de água. Misturar tudo com as pontas dos dedos. Recheio à gosto.

MINAS GERAIS

Entre as montanhas, nasceram as cidades do ouro. Seu clima é saudável, sua superfície elevada e ondulada. Seu solo fértil, capaz de produzir os mais valiosos produtos. Suas florestas são abundantes, sua riqueza mineral inexaurível e conta com atividades agro-pecuárias muito importantes. Terra de grandes heróis de nossa história, do Rei Pelé, de nossa Clara Nunes, que eu e Agnaldo tanto gostamos de ouvir cantar, terra de gente boa e quituteira, como a minha querida comadre Tereza, de grandes amigos, Dr. Sinésio, família da Noêmia, Medeiros, Aguiar, Moraes, De Paula, Fubá, Torres Homem, Ronaldo e Solange, Maia, Lemos, da bonequinha de piche Beti e tantos mais que ajudaram fazer a grandeza de Araçatuba. Minas, eu te gosto pela gente que conheço, por Belo Horizonte, Poços e Uberaba e mais algumas cidades, mas quero te conhecer muito mais!

PAPO DE ANJO

Preparar uma calda com água de flor de laranjeira, água e 4 xícaras de açúcar. Bater bem à parte 12 gemas e ir colocando às colheradas na calda. Depois de cozidas ir tirando com espumadeira e colocando em peneira para escorrer, para depois passá-los em açúcar cristal. Se quiser pode deixar na calda, em compoteira.

Deus confiou ao homem a construção do mundo.

PÉ DE MOLEQUE DO MARIDO

Fazer um melado em ponto de bala mole com rapadura e água. Tirar do fogo e juntar amendoim torrado metade moído e o restante inteiro. Bater bem até açucarar. Levar ao mármore para cortar.

RECEITA PARA QUALQUER LICOR

Põe-se a fruta em maceração no álcool por 10 dias. Coar em um guardanapo e reservar. Fazer uma calda (ponto espelho branco) com 12 copos de açúcar cristalizado e 1 copo de água. Depois de frio juntar 1 ½ copo de álcool onde estiveram as frutas e filtrar.

PÃO DE QUEIJO DOCE - PASSENSE

1 tablete de fermento para pão, ½ copo de leite morno, 2 colheres de açúcar, ½ xícara de óleo, 1 ovo inteiro, ½ copo de farinha de trigo. Desmancha-se o fermento no leite morno, põe-se o açúcar e depois os outros ingredientes sendo por último a farinha. O ponto da massa é de espichar com a mão na própria assadeira e depois deixar crescer. Cobertura: ½ queijo mineiro meia cura ralado, ½ quilo de açúcar refinado, 1 colher de farinha de trigo e leite que dê creme grosso. Colocar esse creme por cima, depois da massa crescida e assar em forno moderado.

MAMÃO ENROLADINHO

Sem tirar a casca do mamão (1 quilo) cortá-lo em tiras finas. Deixá-las em repouso por 4 horas embrulhadas em um pano. Enrolar as tiras e prender com agulha e linha (como se fosse um colar). Colocar na panela e cobrir de água. Quando estiver cozidos, escorra-os e reserve. Faça uma calda rala com 1 quilo de açúcar e água suficiente. Juntar os rolinhos de mamão, 4 cravos da Índia e deixar até estarem cozidos. Tirar do fogo e levar à secar, esparramando os rolinhos na pedra da pia. Se quiser fazer doce em calda deixá-lo na calda rala.

TORTA DE BÁBA DE MOÇA - D. Inacinha

Faz-se suspiro com 8 claras e 2 colheres de açúcar bem cheias para cada clara, os suspiros não devem ser muito pequenos, tamanho regular. **Bába de moça:** rale 2 côcos, esquentar-se e tira-se o leite que se junta-se com 400 gramas de açúcar, o leite dos côcos e as oito gemas. Faz-se uma geléia de abricot ou morango. **Calda de chocolate:** dissolva dois pares de chocolate em duas xícaras de água e duas colheres de açúcar bem cheias, ferve-se durante vinte minutos e ao retirar do fogo, junte ½ colher de manteiga e 2 colheres de creme chantilly.

Confiou à mulher a construção do homem.

Bate-se bem e usar depois de fria. Leva ½ quilo de creme chantilly. **Como arrumar a torta:** em prato grande não muito raso. Arruma-se em forma de pirâmide: primeiro uma camada de suspiros assados, bába de moça, outra camada de suspiro e chantilly, 3ª camada de suspiro e a geléia de morango ou abricot, assim até terminar. Quando armada despeja-se a calda de chocolate fazendo arabescos, vai à geladeira. É de um efeito muito decorativo.

PUDIM DE LEITE - Dayse Maia

2 litros de leite, 4 xícaras de açúcar, 8 ovos inteiros, manteiga. Ferva bem o leite com o açúcar e faça um doce de leite talhado ponto mole. Deixe esfriar, coloque os ovos inteiros e mal batidos. Unta-se bem com a manteiga duas formas pequenas ou 1 grande redonda, passe com fartura a manteiga para untar, asse em forno quente até ficar com as bordas douradas. Açúcar com canela por cima. Desenforme depois de frio. N. B.: esses pudins eram assados em latas de goiabada vazia que lhe davam um tamanho e aspecto bonito.

OVOS NEVADOS - Dayse Maia

2 litros de leite, 2 xícaras de açúcar, 8 ovos, casca de limão, 1 colherinha de maizena. Leva-se o leite e o açúcar para ferver. Bata as claras em neve como suspiros com 8 colheres de açúcar, depois de bem duras vá colocando as colheradas 1 cada vez no leite para cozinhar e retirando para uma terrina até terminar o suspiro. Bata as gemas com maizena, vá misturando devagar ao leite para que não talhe. Deixe ferver até cozinhar bem, despeje sobre o suspiro. Bata as gemas com maizena, vá misturando devagar ao leite para que não talhe. Deixe ferver até cozinhar bem, despeje sobre o suspiro.

FATIAS DE BRAGA (Pequena) - Dayse

2 pratos de doce de cidra feito com rapadura em ponto de calda bem grossa, 1 côco grande ralado, 2 colheres bem cheias de manteiga de vaca, 2 ovos. Depois do doce de cidra pronto põe-se num tacho e mistura-se todos os ingredientes. Leva-se ao fogo e deixe dar o ponto de aparecer o fundo. Deixe para o dia seguinte. Unta-se 2 assadeiras com manteiga e farinha peneirada, joga-se o doce. Asse em forno quente, deixe tostar. No outro dia é que se corta os pedacinhos e passa açúcar com canela. **DOCE DE CIDRA:** Rala-se umas 4 ou 5 cidras pequenas e verdes, põe em um saco debaixo da torneira e lave até tirar o amargo. Põe em tacho de cobre com açúcar para ficar verde e com rapadura para ficar preto. Ponto de puxa.

Receitas do Othon Palace Hotel - Belo Horizonte

Se você não pode ser uma estrela no céu, seja uma estrela na sua casa.



Festa das Nações - **NOITE PORTUGUESA** - no Araçatuba Clube



NOITE PORTUGUESA

FRANGO COM CATUPIRY

Coloque em uma caçarola um frango cortado em pedaços com 1 colher (de sopa) de banha. Leve ao fogo para alourar bem e refogue com todos os temperos. Junte água aos pouquinhos, para cozinhar lentamente. Quando estiver cozido, desosse, desfie e despeje em um prato refratário. Por cima vai palmito, como pode ir o miolo do talo da bananeira. Mais por cima, queijo catupiry, que deve ser passado com a faca.

GALINHA À VILA RICA

Core uma galinha gorda em gordura de toucinho. Logo que esteja convenientemente corada deve ser coberta de água com sal, pimenta, 2 cebolas, 3 cenouras, cheiro verde, dois cravos. Deixe no fogo por 1 hora e meia. Tire os legumes e junte 125 gramas de arroz bem lavado, que em meia hora, ou pouco mais, estará cozido. Não deixe cozer demais e sirva bem quente.

TUTU À MINEIRA

Derreta pedacinhos de toucinhos e guarde os torresmos. Tome um bocado de feijão da véspera, coloque em uma panela com um bom refogado feito com toucinho derretido e deixe cair uma chuva de farinha de mandioca, sempre mexendo, até ficar um pirão mole. Coloque o tutu no centro de uma travessa grande, ponha couve-flor ao redor, fatias de lombo em cima da couve e os torresmos por cima do tutu.

BOLINHOS DE AIPIM

Descasque ½ quilo de aipim, corte em pedaços e cozinhe-os em água e sal. Depois de bem cozido, amasse bem, junte 1 colher (de sopa) de manteiga e 2 ovos ligeiramente batidos, misture bem. Forme os bolinhos, enrolando-os na palma das mãos (ligeiramente enfarinhados para a massa não agarrar), e passe cada bolo em farinha de rosca, frite em banha bem quente, no máximo de três em três, deixando-os escorrer em papel absorvente, para perder o excesso de gordura.

QUIBEBE MINEIRO

1 quilo de abóbora amarela, descascada, sem sementes, sem miolo, partida em pedaços pequenos. Ponha para cozinhar, com sal em pouca água. Uma vez cozida, passe em peneira fina ou liqüidificador. Faça um refogado com azeite, sal, salsa batida, cebolinha verde batida, manjerona batida, 2 cebolas picadas, pimenta do reino a seu gosto. Junte a abóbora, acrescente ½ xícara de caldo de carne e 1 colher (de chá) de açúcar preto. Deixe cozinhar até engrossar um pouco e sirva bem quente, com carne seca.

Não seja imedialista. Plante carvalhos ou perobas.

FEIJÃO TROPEIRO

1 quilo de feijão, 250 gramas de toucinho defumado, ½ quilo de lingüiça, 4 ovos, 2 cebolas roxas, 1 molho de cebolinha verde, 1 pimenta de cheiro, 6 dentes de alho, sal, ½ xícara (de chá) de farinha de mandioca. Cozinhe normalmente o feijão, frite o toucinho cortado em quadradinhos e a lingüiça em rodelas. Reserve. Com a gordura doure o alho socado, a cebola picada em quadradinhos, o sal e frite junto os ovos, mexendo sempre. Em seguida coloque os torresmos, a lingüiça e a cebolinha verde picada. Coloque a farinha e vá mexendo. Não deixe secar muito, deve ficar um pouco úmido.

GALINHA AO MOLHO PARDO

Ao sangrar a galinha recolha o sangue numa vasilha com vinagre ou caldo de limão. Refogue a galinha com todos os temperos e cozinhe com muita água para que forme um bom caldo pouco antes de servir. Junte fubá bem fino ao sangue e junte ao ensopado de galinha, fervendo novamente. Sirva com angu feito com fubá e água ou leite. Nota: o fubá, tanto do engrossado como o do angu pode ser substituído por milho verde ralado e coado na peneira fina.

ARROZ DE CARRETEIRO

Ingredientes: fazer um arroz branco comum, bem soltinho de 4 xícaras (de chá) de arroz cru, 1 quilo de carne seca ou jabá, 1 quilo de toucinho, 3 cebolas grandes em rodelas, ½ quilo de tomate sem pele e sementes, 1 colherinha de pimenta do reino, pimenta malagueta à gosto, 4 colheres (sopa) de vinagre, 1 colher (sopa) de molho Inglês. Modo de fazer: deixar a carne seca de véspera em água fria para dessalgar, mudando a água algumas vezes, leve a carne a aferventar, corte em tirinhas, junte os temperos e tomates, frite mais, depois junte ao arroz soltinho e sirva logo.

LEITÃO À MINEIRA

Limpe o leitão, lave-o bem esfregue com uma mistura de sal, alho e limão. Em seguida ponha numa vasilha de barro com mais sal, alho, cebola, vinagre (um copo cheio), 2 folhas de louro, pimenta e cominho. Molhe-o bem e cubra com cheiro verde. No dia seguinte, prepare a língua do leitão, os miúdos e o sangue. Afervente-os, pique-os bem, faça um refogado com gordura de porco, rodelas de cebola, alho esmagado, pimenta do reino e, quando estiver fritando bem, junte os miúdos e o presunto cortado em pedaços. Acrescente salsa e cebolinha bem batidas, azeitonas sem caroço e ovos cozidos aos pedaços. Recheie com essa mistura o leitão. Costure-o bem, unte com um molho de gordura de porco, sal e alho, leve-o ao forno quente, regando sempre com o próprio molho. Depois de pronto, sirva com batata dourada na boca e todo espetado por palitos que prendem rodelas de limão. Rodeie com farofa molhada. (Na hora de levar o leitão ao forno, dobre os pés dele e amarre com barbante, a fim de que pareça que está agachado).

Todos tropeçam e caem, só os fracos ficam estirados no chão.

WAFLÊS

1 litro de leite frio, 850 gramas de farinha de trigo, 200 gramas de manteiga, 200 gramas de açúcar, 1 ½ limão ralado, 9 ovos inteiros, 20 gramas de bicarbonato. Bater tudo junto na batedeira durante 5 minutos.

DOCE DE ABÓBORA

Descasque a abóbora, corte-a em pedaços pequenos e junte açúcar (½ quilo para cada quilo de abóbora), mas sem fazer calda. Leve ao fogo para cozinhar, sempre mexendo. Quando aparecer o fundo da panela, o doce está pronto.

DOCE DE BATATA DOCE

Cozinhe as batatas, descasque-as e passe por uma peneira. Pese a massa para cada quilo, faça uma calda com 2 quilos de açúcar. Junte 2 colheres (de sopa) de manteiga. Mexa constantemente e, quando aparecer o fundo da panela, o doce está pronto.

DOCE DE LEITE

Com ½ quilo de açúcar, prepare uma calda, acrescente 1 xícara (de chá) de leite e deixe engrossar. Junte 6 gemas mal batidas e deixe tomar ponto a seu gosto. Retire-o então do fogo e derrame-o em cálices.

GOIABADA

Corte as goiabas ao meio, retire os caroços e passe-os pela peneira. A goiaba, passe na máquina. Pese a massa, misture 700 gramas de açúcar para cada quilo e leve ao fogo. Para verificar se está no ponto, finque-a com uma faca molhada; se ela sair limpa, está pronta.

LARANJADA

Descasque as laranjas (doces), parta-as ao meio, retire as sementes e deixe-as de molho. No dia seguinte, ponha-as a ferver e, quando estiverem bem cozidas escorra-as e passe por peneira fina. Pese a massa. Acrescente o mesmo peso de açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre. Depois de 30 minutos de fervura, a laranjada está pronta.

MARMELADA BRANCA

Os marmelos não devem ser maduros, somente inchados (quase verdes), escolha frutas bem sãs, retire-lhes a flor e os pontos escuros, leve ao fogo em água fervente. Descasque-os, depois com faca de osso ou de plástico (para não

A pétala da flor que cai deixa o fruto que continua.

escurecerem). Rale os marmelos com ralador alouçado ou de plástico, mas com cuidado para não atingir os caroços. Proceda assim até obter ½ quilo de massa. Com 1 quilo de açúcar, prepare uma calda em ponto de refinar (que aliás, já deve estar pronta quando ralar os marmelos). Nessa calda misture bem a massa de marmelo e leve ao fogo ligeiramente. Retire, bata-a um pouco até ficar açucarada por cima. Ponha a massa em forminhas (pequenas sem untar). Cubra com filó e leve ao sol forte por 2 ou 3 dias. Quando estiver seca, retire a marmelada da forminha com o auxílio de palitos e leve-a novamente ao sol com o lado oposto para cima, até secar. (Faça pouca quantidade de cada vez).

PARÁ

Antigo e novo misturam-se alegremente na arquitetura de Belém, Capital paraense. Os palacetes e casarões imponentes refletem o aspecto grandioso do apogeu da borracha. Os modernos arranha-céus revelam a imagem do progresso dessa cidade que recebe e acumula toda a produção estadual: cereais, legumes, frutos, como a famosa castanha, peixe, juta, borracha, etc.

E grande parte do estuário amazônico, no Estado do Pará, na costa do Amapá ao Norte de Marajó, a pororoca se manifesta com uma violência destruidora. O choque das águas corrói as margens dos rios e provoca o alagamento dos “furos” e canais entre as ilhas e o continente.

Pela Sílvia, Sr. Amorim, Dr^a Ana Tereza Murrieta e Dr^o Saliba, vemos a bondade e inteligência de sua gente; mas queremos muito ir aí, conhecer tudo de perto.

PITÚS

Pitús - são camarões do rio. Lave os pitús, tempere com sal, alho, limão e coentro picadinho. Depois de meia hora mais ou menos, frite cebola e tomate no azeite de oliva e faça um bom molho. Junte os pitús e vá pingando água aos poucos. Meia hora depois retire os pitús e com o caldo faça um pirão acrescentando farinha de mandioca. Pode variar esse prato acrescentando fitas de côco ao cozinhar.

PATO NO TUCUPÍ

Ponha o pato na vinha d' alho (sal, limão, cheiro verde, cebola, alho e vinho) por 4 horas. Cubra de banha e leve a assar. Depois de bem assado, corte em pedaços pelas juntas. À parte ferva 1 garrafa de tucupí com uma porção de chicória (chicória lá é como coentro) picadinha e o jambu. Junte o pato, deixe ferver e depois diminua o fogo. Depois de bem macio o pato, sirva com farinha d' água.

Mude você e os outros mudarão.

PARAÍBA

A ocupação da Paraíba teve início em 1585 com a fundação da cidade de Filipéia de Nossa Senhora da Neves, mais tarde chamada Paraíba e atualmente João Pessoa. A região oferecia excelentes condições para a agro-indústria açucareira e em pouco tempo as plantações de cana e os engenhos de fogos sempre acesos espalhavam-se ao longo dos rios que sulcavam os tabuleiros onde já rareava o pau Brasil. Paraíba de grandes amigos, de coração de ouro como Yole, Socorrinho, tradicional família Rocha e tantas outras. Paraíba, não vou deixar de ir aí com minha família!

BEIJÚ DE MANDIOCA - Yole

Rale a mandioca, esprema e penere. Ponha uma assadeira ao fogo e quando estiver quente, ponha um pouco de massa e espalhe que fique com 1 centímetro de altura e uns 15 centímetros de diâmetro; espalhe côco raspado e polvilhe com um pouco de massa. Segue o mesmo processo de tapióca.

PASTEL DE NATA - D. Eponina

2 claras, 5 colheres de açúcar, 2 colheres de manteiga, 18 colheres de farinha de trigo. Reúna as claras com o açúcar e a manteiga e aos poucos junte a farinha de trigo até ficar no ponto de largar das mãos. Trabalhe ligeiro. Unte forminhas pequenas com manteiga e forre com essa massa. Encha com o creme e leve a assar em forno bem quente. Dá 100 pastéis.

CREME PARA PASTEL DE NATA

360 gramas de açúcar, 12 gemas, casca de 1 limão, 1 garrafa de leite. Método: ferva o leite com a casca de limão. Quando frio, junte o açúcar e as gemas. Leve ao fogo novamente. Mexa com colher de pau até sair fumaça. Não deixe ferver. Pode empregar logo.

PARANÁ

Curitiba, a Capital, cidade de aspecto moderno com grandes prédios, é tradicional centro universitário. Seus restaurantes típicos na Santa Felicitá atraí muitos turistas. Com suas estradas, agricultura, pecuária, fábricas, pioneiro em reflorestamento, o Paraná é um Estado rico. A abundância das quedas d'água assegura-lhe um potencial hidrelético dos mais amplos. Entre as cachoeiras pela sua beleza e importância, destacam-se as de Sete Quedas e as Cataratas do Iguaçu, que constituem grandes atrações turísticas. Terra de minha amiga Ruth que nos veio transmitir e valorizar a arte, com seus trabalhos maravilhosos. Te conheço, te gosto e voltaremos aí, Paraná!

O mundo se reconstrói a partir de mim.

BARREADO

Prepare em camadas, em panela de barro o seguinte: 1ª camada - de carne de vaca (pode ser alcatra ou outra à gosto) cortada em cubos relativamente graúdos e com sal; 2ª camada - toucinho cortado em cubos bem menores (pela metade). 3ª camada - o seguinte tempero: cebolas, tomates, alhos, louro, cominho, pimenta do reino, cheiro verde, tudo picado. Repita 3 vezes essas camadas e depois jogue por cima a mistura de 1 xicrinha de vinagre e 1 de azeite e pouco sal. Deixe repousar bem apertado tudo em lugar fresco, por 5 horas mais ou menos sem mexer. Tampe bem a panela de preferência de barro e calafete a tampa com uma pasta de farinha e água. Se achar difícil, cozinhe em panela de pressão. (cuidado para não pegar no fundo). Sirva com arroz solto e aguardente.

PIAUI

O gado esteve presente em todos os momentos da vida do Piauí, marcando os limites da ocupação e favorecendo o desenvolvimento da sociedade. A pecuária contudo não é a única atividade; desenvolvem-se muitas outras culturas. Cidades encantadas ajudam a construir uma vida melhor, é o caso das Sete Cidades Encantadas, imponente conjunto rochoso que se tornou parque nacional, atraindo muitos turistas.

No Piauí conta-se a lenda do Ramãozinho que faz lembrar o Sací Pererê. Ainda terei o prazer de admirá-lo de perto!

TAPIÓCA

Lave a goma (polvilho) bem lavada para retirar todo o azedo. Deixe numa vasilha coberta com um guardanapo para secar um pouco e quando úmida passe por peneira. Ponha sal à gosto, com muito cuidado porque salga com facilidade. Método: Ponha uma frigideira no fogo e quando estiver bem quente, coloque uma xícara ou um punhado da goma e espalhe com a mão mesmo; em toda a superfície da assadeira. Espalhe sobre a mesma um pouco de côco raspado. Polvilhe sobre o côco um pouco de goma. Quando estiver levantando dos lados retire e depois feche em forma de pastel.

PERNAMBUCO

Como nos versos do compositor Edgard Moraes "... cantar é um bem que dos céus no vem..." explicando ele próprio: "...se algumas vezes nos faz chorar ante os revezes nos faz rir também..."

As mesmas raças que fizeram de Pernambuco o berço da nacionalidade, também transformaram esta terra no reino da alegria. O seu folclore é dos mais

O sol que nasce traz sempre nova esperança.

ricos, não havendo nenhum povo que detenha tamanha musicalidade: Tradições milenares de negros, índios e brancos convivem irmanadamente, em usos e costumes que transformam o Estado numa festa de ano inteiro.

Se o seu folclore é rico, se o povo é sentimental, sua música é algo que mexe com todos os sentidos e até com sentimentos.

No maravilhoso “Cancioneiro Pernambucano” de Leonardo Dantas Silva está uma bela mostragem das manifestações folclóricas do povo pernambucano e que procurei fazer um esboço e trazer aqui.

Quero ver tudo isso aí, gente fabulosa!

Canções de Exaltação

VENEZA AMERICANA

É Veneza Americana
Do mais lindo céu de anil
Minha terra hospitaleira
Namorada do Brasil

FREVO

A modinha, o maxixe, o tango brasileiro, a quadrilha e, mais particularmente, o dobrado e a polca, combinaram-se, fundiram-se, dando como resultado o Frevo Pernambucano ainda hoje em franca evolução musical e coreográfica.

MARACATU

O maracatu é apenas um cortejo de coroação onde as figuras do Rei e da Rainha destacam-se de todo o préstito.

XANGÔ

Em Pernambuco os locais onde são realizadas os cultos africanos são chamados de xangôs.

CICLO JUNINO

O Ciclo Junino é um dos musicais do calendário folclórico pernambucano, sendo também de origem mais antiga. Começa no mês de maio o chamado Mês Mariano. Entre as festas do Ciclo Junino é a de São João a mais festejada.

BAIÃO

Coube a Luís Gonzaga e Humberto Texeira, em gravação Odeon de nº 12724, datada de 27 de maio de 1946, “unir a cadência da viola do cantador nordestino à toada do cego da feira” na execução da composição que tem o nome de Baião. Daí o Baião ganhou fronteira, chegando até ao exterior, passando a ser ritmo obrigatório de todos os intérpretes da época.

O bom dia deve ser como o cafezinho. Quente.

CIRANDA

Nas noites de luar, entre os coqueiros das praias, homens, mulheres e crianças dão-se as mãos formando uma grande roda em torno de um mastro encimado por um lampião de carbureto, junto ao qual o “mestre cirandeiro” faz a melodia principal que é respondida por todos os cirandeiros.

LAMPIÃO

Durante dezessete anos o nome Lampião foi o terror do sertão de sete Estados do Nordeste brasileiro. Hoje, meio século depois de sua morte, seu nome é assunto obrigatório em todas as rodas de conversas noturnas quando são contadas histórias sobre as peripécias do mais famoso dos cangaceiros.

CICLO NATALINO

É vasto e deixo para citar no final do livro.

LINGUAGEM POPULAR

O nosso matuto, sobretudo o sertanejo, usa com frequência as expressões: óxente, entences, arriba. Óxente, indicando admiração, espanto. Entences, por então. “Arriba” é para cima. Palavras e expressões tidas como peculiares à linguagem popular pernambucana: “Amarrar o gato” e “tomar uma carraspana”, equivalente a ficar embriagado. “Emendar os bigodes” é empregada para indicar que dois adversários ferrenhos vão se engalfinhar numa luta de vida e morte. “É de tirar o chapéu”, significando admiração ou homenagem por alguma coisa extremamente difícil de realizar.

FILHÓS

2 xícaras de farinha de trigo, 6 ovos, 2 colheres (de sopa) de manteiga, 2 xícaras d'água, 1 colher (chá) de sal. **MODO DE FAZER:** Leve a água a ferver com o sal. Quando levantar fervura ponha a manteiga e, em seguida, jogue a farinha de trigo de uma só vez. Mexa fortemente com uma colher de pau até formar uma bola. Retire do fogo, deixe ficar morno e vá botando os ovos um a um, mexendo com as mãos, até ficar a massa bem lisa. Se for necessário coloque mais um ovo. Frite pequenas porções em banha. Sirva com mel.

GALINHA CABIDELA - Othon Palace Hotel

Ingredientes: Pega-se a galinha, corta-se nas juntas e lave-as em água corrente. Tempere com sal, pimenta do reino e louro, deixando descansar durante meia hora. Faça o refogado de óleo, alho e cebola, colocando sobre a galinha até absorver o tempero. Ponha um pouco de extrato de tomate, baixe o fogo e deixe cozinhar e então coloque o coentro. Quando estiver quase cozida, ponha o sangue. É servida com arroz.

Um rosto alegre é como o sol. Ilumina e aquece os que vão encontrando.

BOLO SOUZA LEÃO - Othon Palace Hotel

Ingredientes: Massa de aipim (2 quilos), gemas de ovo (14 unidades), açúcar (½ quilo), leite de côco (150 ml), sal e manteiga. **MODO DE PREPARAR:** Descasque e rale o aipim e esprema a massa num pano. Passe depois numa peneira, juntando em seguida o leite de côco, manteiga, sal e açúcar com as gemas. Misture tudo continuando a bater até que ligue. Passe manteiga na forma e polvilhe com farinha de trigo. Asse em forno regular 150°.

PAMONHA DE FORNO

Faça uma massa como para pamonhas, porém sem botar logo o leite grosso, que deverá ser na proporção de 1 copo de leite para 25 espigas. Leve ao fogo para engrossar. Retifique o sal e o açúcar, coloque 1 colher de sopa de manteiga. Quando estiver um angu grosso, retire do fogo, mexa vigorosamente, coloque o leite grosso e volte ao fogo por mais uns 15 minutos. Coloque em forma untada e deixe esfriar completamente. Leve ao forno colocando um pouco do leite grosso sobre a superfície para ficar com uma cor brilhante. Observação: Reserve 4 colheres (de sopa) do leite grosso para colocar sobre a pamonha que vai ser assada. É deliciosa.

PAMONHA DE MILHO VERDE

30 espigas de milho, 2 côcos, 3 xícaras de açúcar, 1 colher (de sopa) rasa de sal, erva doce, 2 colheres (de sopa) de manteiga. **MODO DE FAZER:** Escolha milhos perfeitos para aproveitar as palhas. Corte a parte superior do milho, para as palhas inteiras. Rale os côcos, aqueça sobre uma panela com água fervente e esprema para retirar o leite grosso. Rale os milhos. Lave os bagaços de côco com água fervente, esprema e lave o milho com o leite de côco ralo. Coe numa peneira grossa e tempere esta massa com sal, açúcar, chá de erva-doce e água de flor de laranja. Junte, por fim, o leite de côco grosso e manteiga derretida. Afervente as folhas de milho e faça com elas, saquinhos. Encha com a massa amarre bem para não entrar água e cozinhe numa panela com água fervente temperada com sal, por cerca de 1 hora.

MUNGUNZÁ

½ quilo de milho para mungunzá, 1 côco grande, 1 colher de chá de erva-doce, sal e açúcar à gosto. **MODO DE FAZER:** Ponha o milho de molho em água fria à noite toda. No dia seguinte, lave o milho, retire os escuros e leve ao fogo para cozinhar em água durante 3 horas mais ou menos. Quando o milho estiver cozido, adicione o sal e o leite de côco e açúcar.

Repita você mesmo em voz alta: Hoje será melhor.



Crianças da Escola Estadual "Cristiano Olsen" dando exemplo de colaboração filantrópica. Essa e demais Escolas de Araçatuba realizam festas maravilhosas.



Crianças colaborando na **FESTA BRASILEIRA**. Grito do nosso Carnaval

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Terra de meu saudoso e querido pai, de Euclides da Cunha, de Machado de Assis, o fundador e 1º presidente da Academia Brasileira de Letras de tantas celebridades!

A cidade do Rio de Janeiro teve início na praia do Flamengo, no século XVI, onde os portugueses ergueram as primeiras povoações. A palavra “carioca surgiu quando os tamoios vendo a casa do branco, chamou-o de Ka’rio’Ka.

Além do turismo o Estado atrai gente do mundo todo por suas belezas, seu carnaval, futebol, seu povo alegre. Possui importantes fontes de riquezas para o país, com suas Empresas, Usinas, Indústrias, Agricultura, Pecuária e muitas outras.

O Rio é a cidade Maravilhosa, com vistas belíssimas em qualquer lado que se vá, cortando estradas, atingindo Niterói, Petrópolis, Nova Friburgo, Cabo Frio, Macaé e todo o seu interior. É o Cristo no alto do Corcovado, abençoando todo o Brasil! A alegria contagiante desse povo espirituoso, inteligente! Terra também da Lygia, Ivy, tio Benedito, de meus queridos sobrinhos e tantos parentes e amigos.

Rio de Janeiro que me faz lembrar gostosas férias desde a infância, em casa de meus tios e irmãos.

Neste momento estou vendo pela TV as festas à Iemanjá (hoje é o seu dia), que segundo seus crentes representa a força feminina, a Mãe, luz, permitindo a paz. É trazida com a força das águas. Festejada em todo o Brasil.

Não canso de te visitar, Rio querido!

FELJOADA COMPLETA CARIOCA

Deixa-se de molho de véspera as carnes e o feijão separados. Frita-se 300 gramas de toucinho defumado em pedaços grandes, junta-se 500 gramas de peito de vaca, 500 gramas de picanha, 300 gramas de costelinhas de porco defumada, 1 orelha, 2 rabos, beiço de porco salgado, 300 gramas de carne seca, 100 gramas de paio, 100 gramas de chouriço, lingüiça de porco e da fina (mais ou menos 250 gramas). Enquanto fritam-se as carnes aí, frita-se à parte os temperos: 4cebolas grandes, 5 tomates (sem pele e sem sementes), 12 dentes de alho, 8 folhas de louro, 4 cravos da Índia, 1 pimentão vermelho, 25 grãos de pimenta do reino, 1 pitada de nóz-moscada ralada. Junta-se esses temperos às carnes deixando cozinhar por 2 horas mais ou menos. Tira-se o excesso da gordura que bóia por cima e guarde para aproveitar em qualquer outro dia. Junta-se aí o feijão (1 quilo) qu ejá deve estar cozido. Depois esmaga-se um pouco com colher de pau. Quando estiver tudo bem cozido leve à mesa, com capricho, sendo carne em travessa e feijão na terrina. Sirva com farinha, molho, arroz solto, couve, laranjas cortadas em pedaços, bananas prata descascadas inteiras e cachaça.

Doi muito mais a dor que você não aceita.

BOBÓ DE CAMARÃO - Maricota

Faça um bom refogado com 1 xícara de óleo, 1 xícara de dendê, 3 cebolas raladas, 6 dentes de alho socados, 5 tomates, 1 pimentão, cheiro verde, coentro, sal, pimenta vermelha. Junte depois 1 quilo de camarão limpo e temperado com limão e sal (escorrido). Acrescente 2 vidros de leite de côco e água (mesma quantidade de leite de côco). Tampe e deixe cozinhar. Corte 1 quilo de mandioca e leve para cozinhar com 1 vidro de leite de côco, sal e pouca água. Depois bata no liquidificador e junte ao molho do camarão e misture bem, ficando cremoso.

CARURÚ - M. Helena

Limpe e tempere 1 quilo de camarões frescos. Tempere com sal e limão e reserve. As cabeças dos camarões você deve lavar bem, tirar os olhos (porque escurece o caldo) e levar ao fogo com água, cheiro verde e coentro, deixando ferver, devendo ficar 4 xícaras do caldo e reserve. Passe pelo liquidificador: 300 gramas de camarões secos (sem casca), 100 gramas de amendoim torrado (sem peles) e 100 gramas de castanhas de cajú e reserve. Com ½ xícara de óleo e ½ xícara de azeite de dendê frite 6 dentes de alho até dourar, acrescentando depois aí o camarão fresco escorrido. Frite um pouco para depois juntar 2 cebolas picadas, 2 tomates (sem peles e sem sementes) picados, a mistura do camarão seco e o caldo feito com a cabeça dos camarões. Lave, enxugue e tire as pontas de 1 quilo de quiabos, corte em pedaços e junte ao refogado. Tempere com sal, pimenta e deixe cozinhar em fogo brando. Sirva com arroz branco.

PÃOZINHO RÁPIDO DE NATA - Cezar

Misturar: 1 xícara de açúcar, 4 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de pó royal, 2 colheres de manteiga, 1 xícara de nata, ½ colherinha de sal e por último 3 ovos batidos como para pão-de-ló. Fazer os pãezinhos e assar. Forno quente.

FILÉ À PROVOLONE DO JÚNIOR

Fazer o filé mignon grosso à manteiga, cobrir com fatias de queijo provolone, jogar o molho por cima e levar ao forno para derreter. **MOLHO:** Por numa caçarola 1 lata de purê de tomate, a metade da medida em manteiga e água suficiente para cozinhar bem e ficar molho consistente.

BOLO DE ANIVERSÁRIO - Walderez

2 copos de farinha de trigo, 2 copos de açúcar, 6 ovos, 1 copo de leite morno, 1 colher (de sopa) de pó royal, 6 colheres de nozes moídas. Bate-se primeiro as claras, depois as gemas e a seguir o açúcar. Vai-se pondo o leite alternadamente com a

O amor de Deus é forte como o sol do meio dia desta terra quente, saudável, Brasil!

farinha até terminar. Põe-se o pó royal aí tira da batedeira e põe-se as 6 colheres de nozes. Fazer 2 assadeiras. Molhar com a seguinte calda: 1 copo de açúcar e ½ copo de água para fazer a calda. Depois de pronta tira-se do fogo e junta-se 2 copos de leite e 3 gemas. Aí volta para o fogo e deixa até ferver apenas. Tira-se do fogo e coloca-se 1 colher de manteiga. **RECHEIOS:** 1º para por entre as partes divididas do bolo: 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 1 vidro de leite de côco, 6 gemas e 1 colher de manteiga. Levar tudo ao fogo e logo que ferver colocar nozes picadas e essência de amêndoas e desligar. - 2º **Recheio:** (para unir os 2 bolos): 6 gemas, 6 colheres (de sopa) de açúcar, ½ xícara de água, 1 colherinha de manteiga e ½ colherinha de baunilha. Fazer uma calda fina. Desmanchar as gemas e sobre elas por a calda aos poucos, mexendo para não talhar. Leve ao fogo, junte a manteiga e a essência de baunilha. Deixe despregar da panela. Nesse recheio pode por um pouco de côco ralado, cobrir o bolo com marshmallow. Marshmallow: 3 copos de açúcar, 1 copo de água, 4 claras em ponto de neve. Fazer a calda e depois adicionar nas 4 claras batidas em neve.

RIO GRANDE DO NORTE

Durante a Segunda Guerra Mundial as forças aliadas foram obrigadas a buscar um local de onde pudessem se comunicar com as tropas que lutavam no norte da África. A escolha recaiu sobre a cidade de Natal, em virtude da singular posição em que o Estado se encontra no território nacional. É no Rio Grande do Norte que o litoral brasileiro muda de direção, formando um grande cotovelo e por isso representa a maior projeção do país no oceano e o ponto onde a América do Sul mais se aproxima da África. É conhecida como “Capital espacial do Brasil”. Nos vales dos rios o açúcar, no litoral norte o sal. No rio Grande do Norte as belezas estão em toda parte especialmente nas praias de Pirangi em Natal e Tibau em Mossoró, relíquias históricas como o Forte dos Reis Magos; grandes construções arquitetônicas como o Palácio Potengi, boa parte da vida lá está intimamente ligada ao mar.

Rio Grande do Norte, de minha amiga Berta, de sotaque bonito que eu gosto de ouvir... Mas quero ir aí ver toda essa gente maravilhosa de perto.

CARNE DE SOL

Deixe a carne de sol de molho em água até o dia seguinte. Aí lave-a bem e leve à panela com óleo para fritar (inteira) por todos os lados começando pelo lado da gordura. Tire o excesso do óleo, junte cebola ralada, alho socado e deixe corar. Junte tomates e frite bem. Quando a carne estiver macia retire da panela para uma travessa. No molho junte 1 cálice de pinga, mexa e jogue sobre a carne.

Vida sem fé é como relógio sem corda. Não anda.

PÃO DE QUEIJO DA BERTA

2 xícaras de polvilho doce, 1 ovo, 1 xícara de leite, ½ de óleo, 1 pitada de sal, 3 colheres (de sopa) de qualquer queijo. Bater no liquidificador e colocar em forma de empadinha sem untar.

RIO GRANDE DO SUL

As metalúrgicas, pecuária, o fluxo imigratório muito contribuíram para o crescimento acelerado do Estado. A paisagem é embelezada com os bosques de acácia negra da qual se extrai o tanino. As indústrias de carnes e couros são tradicionais na economia gaúcha. Nas pitorescas paisagens encontra-se maravilhosos centros de atração turísticas: Gramado com seu ótimo clima, praia de Torres e tantas outras.

Rio Grande do Sul que conheci, gostei e quero voltar.

Música e dança do Rio Grande do Sul

Na década de 40 nas cidades predominavam sambas, marchinhas carnavalescas e tangos argentinos que eram gravados pelo saudoso Francisco Alves e Liberta Lamarque. Nos bailes dançavam sambas, tangos, jazz e típica. Na zona rural campeira, os gaúchos haviam abandonado a tradicional viola paulista. Dançavam chotes, polcas, tal como as elites de gerações passadas mas agora interpretadas por gaitas de botões e violão. Excepcionalmente ouviam-se repentes em desafios e antigas expressões corais luso-brasileiras: folias do Divino, ternos de Reis e cantigas de Excelência (para os mortos). Mas difícil, ainda raro, era peão cantar ao violão milongas galponeiras. No Rio de Janeiro Pedro Raymundo vinha de projetar pela primeira vez nacionalmente a temática regionalista gaúcha, cantando seus chotes e rancheiras.

Ao término da 2ª Guerra Mundial houve profundas modificações no panorama musical com a avalanche do “way of life” norte-americano sobre a nossa cultura. Carmem Miranda e Aloisio de Oliveira formaram o Bando da Lua com harmonia norte-americana e instrumentos rítmicos brasileiros. Simultaneamente o cinema divulga composições mexicanas. Foi esta a época dos “conjuntos vocais”, com destaque para “Quitandinha Serenaders” formado principalmente por jovens gaúchos, cantando “Felicidade” de Lupicino Rodrigues e “Minuano”, ambas ao estilo bem tradicional do Sul. Outras músicas mais conhecidas: “Mariana”, “Gauchinha”, “Fiz a Cama na Varanda”.

De 1950 a 52 foi realizado um levantamento das antigas danças e canções tradicionais. As expressões “fandango” só sobreviviam na memória dos bem idosos. Como não havia violas nem violeiros tiveram que reconstruir as cantigas

Antes de sair dos lábios, a mensagem deve passar pelo coração para aquecer.

ao som de gaita, solista e o violão acompanhante. Recriaram as coreografias - folclore de elementos do povo, para estudantes, assim ressurgiram as danças tradicionalistas do Sul: Anu, Quero-Mana, Balaio Chimarrita, Pezinho, etc. Não se tratava de folclore puro como os cateretês paulistas, capoeiras baianas, reisados alagoanos, Iundus paraenses, etc., mas de recriações. A partir da Invernada Artísticas do CTG (Congresso Tradicionalista Gaúcho) foram ensinadas e divulgadas as danças e músicas gaúchas. O conjunto Farroupilha enriqueceu bem harmoniosamente a temática regional.

Na década de 60 fica bem nítida a bifurcação nos caminhos referentes à música e dança regionais. Há uma linha mais escolarizada que segue a influência do Bando da Lua e conjuntos já citados. A outra linha é mais inculta, popularesca, rural, seguindo a tradição sertaneja. Como exemplo típico seria a dupla Nelson e Janete. Antes de acabar a década de 60 o iê-iê dominou a geração mais jovem à base de instrumentos eletrônicos e surgiram Roberto Carlos e tantos outros artistas.

Década de 70. Acentua-se a busca de expressões platinas, busca inspiração em instrumentos bolivianos e do altiplano argentino, relembra-se Geraldo Vandré e astros dos festivais da TV Record. Na linha rural realizam “fandangos” (irmãos dos “forrós” nordestinos de São Paulo e do Rio), polcas, vaneirões, chotes e ritmos afins. Teixeira continua sempre firme.

Algumas expressões regionais

QUERÊNCIA - lugar onde nasceu, motivo de bem-querer.

RINCÃO - pedaço de campo, de chão.

PAGO - terra natal, querência.

COLORADO - colorido de cor vermelha

SANGA - ribeiro.

COXILHA - ondulada elevação de terreno em campos de pastagens.

EMBRETAR - encarcerar um animal em estreito corredor.

BOMBACHA - calça típica do gaúcho.

CUSCO - cachorro “pitoco” amigo das crianças.

GUAPO - valente.

RESTINGA - terreno baixo.

CHINOCA - moça morena de traços indiáticos.

CHIMARRÃO - bebida típica do gaúcho.

GAROA - sinal de que o autor é paulista. Eles falam garua.

RESSONGONA - resmungenta.

GALPÃO - clube masculino onde os peões se reúnem para a prosa e o lazer.

Se lhe atirarem um limão, faça uma limonada.

PINGO - cavalo bom.

PAMPA - habitat do gaúcho fronteiriço.

TAURA - valente.

DEIXA-ESTAR - “espera, que ainda algum dia” há de se realizar tal coisa.

A ERVA-MATE (lenda indígena)

Era sempre assim: a tribo derrubava um pedaço de mata, plantava a mandioca e o milho, mas depois de quatro ou cinco anos a terra se exauria e a tribo precisava emigrar à terra além.

Cansado de tais mudanças, um velho índio, já mui velho, um dia recusou seguir adiante e preferiu quedar-se na tapera. A mais jovem de suas filhas, a bela Jary, ficou entre dois corações: seguir adiante, com os moços de sua tribo, ou ficar na solidão, prestando arrimo ao ancião até que a morte o levasse para a paz do Ivy-Marae. Apesar dos rogos dos moços, terminou permanecendo junto ao pai.

Essa atitude de amor mereceu ter recompensa. Um dia chegou ao rancho um pajé desconhecido e perguntou a Jary o que é que ela queria para se sentir feliz. A moça nada pediu. Mas o velho pai pediu: “Quero renovadas forças para poder seguir adiante e levar Jary ao encontro da tribo que lá se foi”.

Entregou-lhe o pajé uma planta muito verde, perfumada de bondade, e ensinou que ele plantasse, colhesse as folhas, secasse ao fogo, triturasse, botasse os pedacinhos num porongo, acrescentasse água quente ou fria e sorvesse essa infusão. “Terás nessa nova bebida uma companhia saudável mesmo nas horas tristonhas da mais cruel solidão”. Dada a receita, partiu.

Foi assim que nasceu e cresceu a **caá-mini**. Dela resultou a bebida **caá-y** - que os brancos mais tarde adotaram com o nome de chimarrão.

Sorvendo a verde selva o ancião retemperou-se, ganhou força, e pode empreender a longa viajada até o reencontro com os seus. Foram recebidos com a maior alegria. E a tribo adotou o costume de beber da verde erva, amarguentinha e gostosa, que dava força e coragem e confortava amizade mesmo nas horas tristonhas da mais total solidão.

Luiz Carlos Barbosa Lessa

CHURRASCO

Leva-se as carnes nos espetos ao braseiro e só depois de meia hora é que se começa a salgá-las pincelando-se com salmora a parte não voltada para o braseiro e dez minutos depois ela é voltada para a brasa, 15 minutos. Depois repete-se as pinceladas agora na outra parte que não foi salgada. Para um churrasco de 20

Plante árvores em sua calçada e sua rua será mais alegre.

peças serão necessários mais ou menos 1 ½ quilo de picanha, 1 quilo maminha de vaca, 1 quilo de lingüiça de porco, 3 quilos de costelas de vaca e 4 galletos em pedaços. Serve-se com farinha e o seguinte molho: Partes iguais de vinho branco e vinagre, cebola, tomates, cheiro verde picados e sal à gosto.

CHARQUE À MODA DO SUL

2 quilos de charque de molho de véspera e passado por várias águas. Fritar primeiro do lado gordo e ir virando-o até dourá-lo. Aí juntam-se 4 cebolas, 4 tomates (sem peles e sem sementes) picados, 5 dentes de alho socado. Tampar bem a panela e deixar cozinhando durante 3 horas mais ou menos. Abrir de vez em quando somente para colocar aos poucos, 1 copo de vinho tinto. Faz-se um pirão para acompanhar: Tira-se uma concha do caldo da carne, junta-se ½ quilo de farinha de mandioca dissolvida em 1 litro de leite, sal e cheiro verde à gosto e pouco tempo no fogo.

CANGICA COM CHARQUE

Deixar de molho, de véspera, 1 quilo de cangica e separadamente pedaços de charque. No dia seguinte, cozinhá-los bem e temperar como feijoada. Este prato é um dos mais típicos da cozinha gaúcha, utilizado geralmente nos galpões.

COSTELETA DE VITELA EM CAÇAROLA

(4 pessoas) - Ingredientes: 1 quilo de costeleta de vitela, ½ xícara de óleo, 4 tomates, 1 dente de alho, sal, sálvia, manjerona, 1 copo de vinho branco. **PREPARAÇÃO:** Cortar as costelas em quadrinhos, colocar em uma caçarola com ½ xícara de óleo quente e acrescentar os tomates picados (sem pele e sem sementes), o alho, o sal, a manjerona, a sálvia (um galho de cada) e o vinho branco. Cozinhar as costeletas neste molho e acrescentar, se necessário, um pouco de água. Servir quando estiverem cozidas, acompanhadas de polenta.

PRAETZEL

Ingredientes: 2 ovos, sal, farinha de trigo o quanto baste. **PREPARAÇÃO:** Misturar 2 ovos batidos, sal e farinha de trigo até adquirir uma consistência mais espessa do que a massa para panquecas. Deixar a massa escorrer sobre água fervente, no escorredor de massas. Colocar em uma panela com água quente, após haver cortado em pequenas fatias ou grãos. Assim que a massa boiar, retirar e escorrer bem. Servir com escalopes.

Louvo a Vós Senhor que protege todos os irmãos brasileiros!

CHUCRUTE COM SALSICHA

Ingredientes: ½ quilo de chucrute, 6 pedacinhos de toucinho, 1 colher de óleo, sal, vinagre, pimenta, ½ quilo de salsichas. **PREPARAÇÃO:** Lavar muito bem ½ quilo de chucrute preparado em água morna. Por em uma panela com a gordura e pedacinhos de toucinho. Refogar bem, até ficar macio temperado com vinagre, sal e pimenta. À parte, ferver ½ quilo de salsichas por 5 minutos. Retirar, escorrer e arrumar numa travessa, ao lado do chucrute. Acompanhar com batatas cozidas.

POLENTA

Ingredientes: ½ quilo de farinha de milho, sal, 2 colheres (de sopa) de manteiga, 2 litros de água. **PREPARAÇÃO:** Por a água para esquentar até chiar e despejar então a farinha de milho aos poucos. Mexer continuamente com uma colher de madeira. Após misturar toda a farinha, por em fogo forte e, depois, brando. Mexer a polenta até desgrudar do fundo da panela e a farinha ficar bem cozida. Retirar e servir.

PRETO E BRANCO

É o feijão com arroz feito da maneira mais singela e prática. Faça um feijãozinho simples, picadinho no sal e bem caldeado. Quando estiver querendo ficar no ponto, ponha na mesma panela e misture uma quantidade proporcional de arroz anteriormente escolhido e lavado. Deixe-os cozinhar juntos num amplexo culinário. Aí então o “preto e branco” fervendo na mesma panela, democrático, livre de preconceitos e tão gostoso.

TORTÉIS

(4 pessoas) - **Ingredientes:** **RECHEIO:** Cozinhar com casca a abóbora e refogar com manteiga e cebola cortada em fatias finas. Deixar cozinhar até amolecer e transformar em purê. Acrescentar ao purê ½ xícara de farinha de rosca, 1 xícara de queijo. **PREPARAÇÃO:** Sal, nóz-moscada, pimenta e açúcar se a abóbora não for doce. Colocar o purê em um guardanapo limpo e espremer para retirar o excesso d'água da abóbora. **MASSA:** ½ quilo de farinha de trigo, 1 colher de chá de sal, 6 ovos, 1 colher (de sopa) de queijo ralado. **PREPARAÇÃO:** Misturar tudo e acrescentar água morna ou leite até formar uma massa que dê para estender. Cortar a massa em retângulos, rechear com a pasta de abóbora, fechar em pastéis. Guardar. No dia seguinte, cozinhar em água salgada e retirar em uma travessa logo após estarem cozidos. Servir com molho para macarrão e queijo parmesão ralado.

“Não há no mundo país nenhum como este”!
Obrigado Senhor, por ser brasileira!

SANTA CATARINA

Florianópolis tem seu turismo bem desenvolvido graças às suas lindas praias. Grandes edifícios elevaram-se dos dois lados da cidade (na Ilha e no estreito).

Uma pequena colônia cujas paisagens lembravam ao do Reno tornou-se o mais importante centro Industrial catarinense, Blumenau soube conservar sua própria fisionomia, marcada pela forte presença do imigrante alemão, com típica arquitetura alemã. Assim também Pomerode e Joinville.

Como gostei de ir aí... povo maravilhoso, amigo, fino...

CAMARÃO DA LAGOA DE SANTA CATARINA

Limpar 2 quilos de camarões, deixá-los de molho em água, sal e sumo de 7 limões. Coloque azeite de oliva para esquentar bem, frite 1 cebola picada, em seguida 1 quilo de tomates (picados sem peles e sem sementes), 1 pimentão vermelho picado, manjerona, alfavaca, coentro, cheiro verde tudo picado. Depois de fritos junte 2 litros de água fervente. Uns 15 minutos antes de servir junte os camarões. Cada comensal põe em seu prato fundo farinha de mandioca à gosto e sobre esta o caldo, os camarões.

SERGIPE

Aracajú, sua capital. Lembra um tabuleiro de xadrez, por seu traçado perfeito. Igrejas antigas como as de Santo Antonio e São Cristóvão e praias belíssimas, são atrações turísticas.

Pela Belkis se vê a beleza sergipana. Mas quero ir aí, comer seus quitutes, admirar suas paisagens!

FEIJÃO DE CÔCO SERGIPANO PARA ACOMPANHAR MOQUECA DE PEIXE, SIRI, CARANGUEJO, ETC. - Belkís

Cozinhe o feijão na água e sal, tira o caldo, bate no liquidificador com leite de côco. Vai ao fogo brando para engrossar, (2 copos de feijão cozido para 1 vidro grande de leite de côco).

VATAPÁ SERGIPANO - Belkís

1 galinha temperada no vinha d' alho e cozida normalmente, escorre e reserve o caldo da galinha cozida. Desfia a galinha e tempera outra vez com pimenta do reino, pimenta ardida, óleo de oliva, cebola e sal, se precisar. Primeiro faz o tempero, depois que coloca-se a galinha desfiada, põe o caldo da galinha que sobrou e mais 1 quilo de camarão temperado só no sal. Se precisar coloca um

Problemas todos têm, o importante é ter fibra para vencê-los!

pouco de água. Depois de bem refogada coloca 1 garrafa grande de leite de côco. À parte faz um mingau frio com 1 garrafa grande de leite de côco, 1 colher (de chá) de gengibre ralado, 2 colheres bem cheias de amendoim e castanha de caju, batidas no liquidificador (amendoim torrado e descascado), 1 ½ xícara de creme de arroz Colombo ou farinha de Sergipe da bem fininha (mandioca). Faz essa mistura, coloca na galinha que deve estar fervendo em fogo brando, despejando aos poucos até engrossar e ficar bem cozida. Por último coloca 1 colher (de sopa) de azeite de dendê.

BATIZADO DE BONECA (SERGIPE) - Belkís

15 bananas prata (só essa), ½ quilo de açúcar, 1 copo de água. Descasque as bananas, retire os fiapos, corte em rodela de 2 dedos de grossura. Faça uma calda rala com o açúcar e a água. Acrescente as rodela de bananas, deixe cozinhar em fogo brando, com 2 pedaços da casca das bananas. Caso as bananas cheguem ao ponto antes que a calda fique grossa e as rodela da banana bem vermelhas coloque água fria (um pouco). Uma delícia.

TERRITÓRIOS FEDERAIS

QUE EU SONHO CONHECER...

AMAPÁ

Entre a Guiana Francesa e o Pará, ao lado da Ilha de Marajó, fica o território disputado com a França. O povoamento foi impulsionado com a descoberta de minas de ouro no século XIV, exploração de manganês, das seringueiras, castanha. Macapá, capital, tornou-se cidade moderna com grandes avenidas, edifícios. É no Amapá que está o ponto extremo norte do Brasil, o cabo Orange.

RONDÔNIA

O mais extenso dos Territórios Federais brasileiros. Somam-se aí características físicas da Amazônia e do Planalto Central. Em Porto Velho, Capital, localiza-se a sede administrativa do Território. A população cresce em ritmo acelerado. Rondônia não vive apenas de mineração, há instalações importantes de colônias agrícolas. Grandes grupos estão comprando terras na região para a criação de gado. Slogan: "Seremos mais uma estrela na bandeira do Brasil". Está para passar para Estado.

FERNANDO DE NORONHA

A 360 km do litoral do Rio Grande do Norte está a ilha de Fernando de Noronha, com a Vila dos Remédios, onde se localiza a administração do Território, cuja maior riqueza é a pesca.

Nunca se desanime, há sempre uma esperança!

RORAIMA

Estradas e zona franca fazem o desenvolvimento de Roraima. A abertura da BR-174 permite a exploração mais intensiva dos recursos naturais agrícolas e minerais da região. O Território possui jazida, campo favorável à pecuária.

EPÓ

Faz-se a verdura desejada à alho e óleo, junta-se camarões picados, peixe em postas e deixe refogar. Depois de pronto pinga-se azeite de dendê e serve-se logo.

CARNE DE SOL COM MAXIXE E NATA

Tempere 500 gramas de carne de sol (já foi dessalgada e cortada), cebola ralada, coentro, alho socado, cheiro verde, pimenta, pingando água até estar macia. Junte ½ quilo de maxixes (lavados, raspados e em rodela) e cozinhe à gosto. Pouco antes de retirar do fogo junte 2 xícaras de nata ou coalhada. É uma delícia.

TORTA DE CUPUAÇÚ

Misture e amasse bem: 15 colheres de farinha de trigo, 2 colheres de manteiga, 5 colheres de açúcar, 1 pitada de sal. Leve à assar em assadeira (fure antes com o garfo) ao forno médio. Depois recheie com doce de cupuaçú, enfeite com castanha de cajú moída, cubra com clara em neve e volte ao forno para gratinar.

SUGESTÕES FÁCEIS: O QUE É O QUE É...

- Se a irmã de sua tia não é sua tia, quem é ela então? R. Sua mãe.
- Por que o padeiro e um pedreiro se parecem tanto? R. Porque estão sempre com as mãos na massa.
- Quais são as vogais que não constam no alfabeto? R. I e U não constam na palavra alfabeto.
- O que é que Luiz tem na frente, Miguel tem atrás, os solteiros têm no meio e os casados não têm mais? R. A letra L.
- Em que museu se acha a cama em que morreu Tiradentes? R. Em nenhum. Tiradentes morreu enforcado.
- Se alguém nasceu na Rússia, cresceu na África, mudou-se para a América e morreu no Japão, o que é? R. Um morto.
- Por que o W tem dupla personalidade? R. Porque tem 2 V.
- Qual é o mar que não é do nosso mundo? R. Marciano.
- Qual é o mar que é elevado a patente do Exército? R. Marechal.
- Qual é o mar que está fora da lei? R. Marginal.
- Qual é o mar que causa admiração? R. Maravilha.
- Qual é o mar que está na África? R. Marroquino.
- Qual é o mar que é flor e nome de mulher? R. Margarida.
- Qual é o mar que rói? R. Marmota.

Uma dona de casa alegre, disposta, impulsiona toda a família a viver bem!

- Qual é o mar adulto? R. Marmanjo.
- Qual é o mar que pertence à mulher? R. Marido.
- Qual é o mar que causa sofrimento? R. Martírio.
- Qual é o mar brejeiro? R. Maroto.
- Qual é o mar nobre? R. Marquês.
- Qual é o mar que mais bate? R. Martelo.
- Por que o herói recusou-se a morrer por sua amada? R. Porque o seu amor era eterno.
- No carnaval, sou aplaudido; na roça, sou abrigo? R. Rancho.
- Porque a letra G nunca fica séria? R. Porque está sempre no meio da alegria.
- Quando é que o relógio passa para o feminino? R. Quando está parado, pois fica sem... hora.
- O que faz o homem virar a cabeça? R. O Pescoço.
- Qual a fruta cuja primeira sílaba cobre a maior parte do globo? R. Marmelo.

TRUQUES COM NÚMEROS

O GRANDE TOTAL

As experiências de matemática são sempre muito interessantes, a par de resultarem facilísimas, porque todo material que exigem são papel e lápis. São truques indicados para os principiantes uma vez que não exigem nenhuma habilidade.

Peça a uma pessoa escrever a ano de seu nascimento, e a seguir o de qualquer ano em que houve acontecimento de importância na sua vida: o casamento, o primeiro ano de escola, uma viagem, a nomeação para um emprego. Diga-lhe a seguir que escreva a sua idade e o número de anos decorridos destes números. Diga-lhes que faça a soma das quatro parcelas, e em seguida, fingindo fazer um esforço de memória, anunciará o total.

Causa - A soma será sempre duas vezes o ano da experiência. Digamos por exemplo que a pessoa deu os seguintes dados:

Ano do nascimento	1900	
Ano de casamento	1925	
Idade	+	44
Anos desde o casamento	19	
	3888	

O número 3888 corresponde a duas vezes, 1944. Para os iniciados nas belezas

Viva intensamente o presente, mas preserve para o futuro!

da álgebra, podemos aduzir mais a seguinte explicação: chamemos de A o ano de nascimento; A' o do acontecimento escolhido pela pessoa. T a idade e T' o número de anos decorridos a partir do acontecimento. Teremos:

$A + T = A''$ e somando-se

$A + A' + T + T'$, teremos sempre $2 A''$.

O NÚMERO MÁGICO

O mágico escreve um número em um pedaço de papel e dobra-o, colocando-o em qualquer lugar fora do alcance de suas mãos. Pede a alguém que escreva uma centena com três algarismos diferentes, à sua escolha. Digamos que seja 651. Frisar que não se devem repetir algarismos, como por exemplo, 181 ou 766. O número pensado deve ser invertido, e subtraído o menor do maior.

Exemplo: 651

$$\begin{array}{r} 651 \\ - 156 \\ \hline 495 \end{array}$$

O resultado desta subtração deve também ser invertido e somado, assim:

$$\begin{array}{r} 495 \\ + 594 \\ \hline 1089 \end{array}$$

Então o mágico desdobra o papel, e lê esse total que houvera escrito de antemão.

Causa - Sejam quais forem os algarismos com que o estranho operar, o resultado será sempre esse - 1089. Não há outro trabalho mais do que escrevê-lo no papel. Este truque está quase que completamente desconhecido pelos que se dedicam à Matemática recreativa.

Brinque, conte histórias, lendas e estarão dando além da distração, o incentivo pela leitura, gosto para as coisas nossas.

Será o início, o "beabá" da cultura de nossas crianças!

Ninguém foi mais andejo do que o paulista que esteve presente nos quatro cantos cardeais do Brasil. Ele não foi apenas o conquistador, o alargador de fronteiras, antes de tudo o povoador. Quem povoa transmite seus usos e costumes e com isso muitas lendas. Hoje o inverso está-se dando no Estado de São Paulo, pois abriga milhares de brasileiros vindos de todos os lados do Brasil para aqui trabalhar, ficar, gostar e trazer grande bagagem cultural onde o folclore, com

Observe seu orçamento para não se apertar depois.

suas lendas se faz constante.

O “Ramãozinho” do Piauí, tem muito do Saci Pererê paulista. O Gaúcho tem a mais comovente lenda com o “Negrinho do Pastoreio”. No Paraná temos a lenda do “Paiquerê” que era com a Felicidade. A famosa “Mãe de Ouro” veio pelas mãos do mineiro. De Goiás veio a “Tereza Bicuda”.

Nosso país é riquíssimo em folclore e precisamos valorizá-lo. A palavra surgiu da junção de dois vocábulos folk-lore que vem a ser “o saber tradicional do povo”. O povo vibra através de festas, bailados, folclores, etc., que veremos ligeiramente agora.

As charadas, palavras cruzadas, a boa leitura devem ser sempre incentivadas! Uma longa viagem, com palavras cruzadas para resolver, torna-se mais rápida.

FESTAS DO FOLCLORE BRASILEIRO

FESTA DO DIVINO

A Festa do Divino Espírito Santo é originariamente européia, festejada em todo o Brasil. Conta-nos a lenda que a rainha gostava de dar esmolas aos pobres. O rei proibiu-a. Certa feita, Izabel carregando escondido uma quantidade de pão, ao deparar com o rei, esse perguntou-lhe o que levava e ela respondeu que eram rosas. O rei queria ver. E vê rosas linda! Do milagre começou o costume de distribuir pães nessa festa...

FESTAS DO INVERNO

Realizadas em todo Brasil em homenagem a São Pedro, Santo Antônio e São João. Muitas procissões nos rios, rojões, balões, fogueiras, doces e salgados típicos, danças, compadrios, etc.

FESTAS DO VERÃO

A principal é o Natal, em todo o Brasil, cada região comemorando à seu modo... Presépio armado, guloseimas, danças que variam do Norte ao Sul. Na Amazônia, por exemplo, o boi-bumbá, no Pará o carimbé ou carimbó, etc.

De 24 de Dezembro a 6 de Janeiro ou 2 de Fevereiro os sítios e cidades são percorridos por 2 bandas de músicas que saem à noite (imitando os Reis Magos), cantando e louvando o nascimento do Menino Deus e pedindo óbulos. É chamada folia de Reis. É hábito armarem presépios. “Quem arma um ano tem que arrumar sete anos, para não cair na desgraça”.

Lapinha: onde não é armado o Presépio colocam o Deus Menino na “Lapinha” que é um pedaço de tábuas com arranjo em forma de abóbora. Prendem em cima o “Anjo Glória” e no coxo o Menino. Lapinha é o presépio do pobre.

Pastorinhas: as pastorinhas faziam visitas aos presépios, cantavam e pediam esmolas para o Natal das crianças pobres.

Sejamos exemplos de trabalho, amor, honradez para as gerações futuras!

Santeiros: Uns são santeiros por “hoby” e outros profissionais que preparam para as festas, grande número de figuras de barro crú; raramente fazem de gesso ou madeira.

Pastorís: são danças e cantos por ocasião das festas do ciclo do Natal em geral defronte de um presépio.

Festa de Nossa Senhora dos Navegantes: É uma festa realmente popular em todo o Brasil onde centenas de barcos e milhares de fiéis cumprem sobre as águas, sua devoção, participando da procissão fluvial. Antecipadamente a imagem é colocada no barco com muitos enfeites e quando de volta, levam-na à igreja onde ficará até o ano seguinte. Os fiéis oferecem a Nossa Senhora, flores, fitas, grinaldas. Armam-se barracas onde vão depois comer e beber.

Micareta: No sul chamada de “micarene”. É como o carnaval e se realiza após a Semana Santa.

Dia 8 de Dezembro: É Nossa Senhora da Conceição que recebe as homenagens dos pescadores, capueiras, mulatas, negros, fiéis em geral. Entre palmeiras e mar, dançam, cantam e comem. É o dia de Iemanjá rainha das águas reconhecida na pessoa de Nossa Senhora. Todos lhe obedecem, procuram seus favores e evitam seus ódios. Nada se faz sem que seja por força de sua vontade. Iemanjá de tantos poderes, tantos nomes, tantos filhos é exaltada com festas maravilhosas.

FESTAS DOS NEGROS

No triste tempo da escravidão assim eram chamadas as festas de São Benedito e de Nossa Senhora do Rosário. Hoje não se chama mais assim, mesmo porque os brancos nelas penetraram.

Há os bailados, a congada e seus variados nomes que são danças guerreiras como o Ticumbí capixaba.

BAILADOS

Congada: Varia de uma região para outra, mas representa a luta entre cristãos e mouros através da dança.

Marujada: Dança que lembra especialmente as lutas trágicas da conquista do mar vivido pelos portugueses. É praticada especialmente na região da jangada. Bailado popular nordestino.

Moçambique: É uma dança ostentatória com a qual o senhor dos escravos os exibia nos salões.

Caipó: Dança dramática embora não digam nada a não ser sons guturais. Há nessa dança a representação de dois temas: o ataque do branco invasor ao índio e a ressurreição. São Paulo, Sul de Minas e Goiás.

Pai e Mãe devem cuidar de seus filhos em conjunto!

Quilombo: Folgado tradicional alagoano. Na dança relembram as lutas e o anseio de liberdade dos negros escravos que um dia se refugiaram nas florestas criando os núcleos Zambi e outros. Os padecimentos do passado são desforrados e aí tudo é alegria.

Lambe-Sujo: É bailado popular sergipano.

Cabocolinhos: Provavelmente dos bailados mais antigos do Brasil. Cabocolinhos são os filhos dos caboclos.

Reisado: No período natalino na região da jangada aparece o auto popular, Reisado, alegrando as cidades. A parte mais atraente está no chapéu de fitas e espelinhos “mágicos” que funcionam como amuleto.

Bumba-meu-boi: É um bailado largamente praticado no Brasil no qual se nota animais que falam e dançam. Enredo simples sendo que após algumas peripécias matam o boi e sua carne é distribuída. Praticada em regiões de Norte a Sul, variando de nome. No sul por exemplo é “boizinho”, “boi-de-mamão”, etc. Nosso folclore se estende em danças, recreação, música, interessantíssimas para você minha amiga, ler e se divertir bem em casa com a família.

RECREAÇÃO

Pau de sebo: levantar o pau de sebo, lixar, revesti-lo de sebo e no alto colocar notas de dinheiro ou outros prêmios. Quem conseguir trepar e atingir, fica com o prêmio.

Taba ou Jogo do Osso: usa-se o osso do garrão do boi. A posição que ele cair é que dá a contagem para o vencedor.

Manja: é escolhido um manjeiro, isto é, o pegador para iniciar o jogo. Estabelece-se então entre o manjeiro (A) e os demais participantes (B) um diálogo.

(A) Manja...

(B) manjaré...

(A) Farinha de côco, papai Mané, valeu, pegue eu que sou eu.

(B) Farinha no pote, seu pai é garrote.

(A) Farinha no chão, seu pai é pilão.

(B) Farinha na cuia sua mãe é uma perua. Ao ser proferida esta última frase correm todos.

O primeiro a chegar na “manja” está livre e o último vai gritar a “manja” ele será o “manjeiro”. No Amazonas é conhecido como “manjolê”.

Há uma infinidade de brincadeiras no nosso folclore e que dá saudades do tempo de criança, como: “cobra-cega”, “adoro São Roque”, “Um barquinho carregado de”... Minha amiga, insisto, brinque com seus filhos, incentive seu desenvolvimento psíquico, sua criatividade, seu desembaraço.

A mulher não pode descuidar-se. “Quem não se enfeita, por si se engeita”

MITOS

Saci: o mais conhecido.

Mula-sem-cabeça: comadre compadre ou mulher casada com padre, viram mula-sem-cabeça.

Lobisómem: sai às sextas-feiras; é gente que vira cachorro...

Curupira: menino escurinho com o pés voltados para trás e vive metido no mato.

Mãe de Ouro: grande bola de fogo que atravessa o céu de um canto a outro.

Pisadeira: é uma negra gorda, pesada que vem pisar sobre o estômago de quem dorme com ele cheio.

Papa Figo: é um preto velho comedor de fígado das crianças mentirosas.

LENDAS

A moça de anel de brilhante: À noite, na ponte em São Luiz de Paraitinga, surgia uma linda moça vestida de branco e mostrava o dedo com um anel de brilhante. Às pessoas que ali passavam ela pedia para tirar o anel. Mas nunca ninguém teve coragem.

Crendices: são explicações errôneas de fatos naturais:

- Não deixar criança colocar chave na boca porque não aprenderá a falar.
- Quando a criança arrancar um dente, deve-se atirá-lo sobre o telhado para vir um dente são e dizê-lo: "ratinho, ratão, leve este dente podre e traga um são".
- Noiva que usa objeto azul no dia do casamento terá sorte a vida toda.
- Casar quinta-feira ou sábado, dá sorte.

Nunca fique triste antes da hora... o que o preocupa poderá ser motivo de alegria!

Você faz a alegria de sua casa!

Você não pode colocar a felicidade naquilo que lhe falta. Valorize o que tem.

Agradeço Senhor, por minha família unida cheia de amor!

Ponha-se do lado dos outros e verá como os outros estarão ao seu lado.

Ana Maria Ballet lhe proporciona horas agradáveis de saúde e alegria através. de aulas de jazz, ginástica, sapateado, balet. Não pare, mexa-se!

Você foi convocado para construir a si e ao mundo.

Dê mais colorido à vida, festejando alegremente os aniversários, que afinal, são uma graça de Deus.

Procure reconhecer e elogiar as virtudes do próximo.

O trabalho é a melhor higiene mental.

Quem plantou uma flor embelezou o mundo.

Lembre-se que tem sempre alguém esperando por você,
por uma palavrinha de consolo, ânimo, de alegria!

SEJA ALEGRE, TRANQUÍLO E FELIZ DEIXE SUA TIMIDEZ

Cure sua timidez; convença-se de que ela pode ser vencida. Acredite que o mundo não tem os olhos fixos em você e que suas preocupações passam despercebidas aos outros. Não tuteie. Confie em você, reconheça que tem dentro de si um potencial de dons e possibilidades que desabrocharão se lhes der oportunidade. Lembre-se que somos todos iguais, portanto nem superiores e nem inferiores a ninguém. Ande de cabeça erguida, confiante, sorridente, descontraído. Esforce-se para isso e acabará fazendo-o com naturalidade. Procure as alegrias da vida... o que lhe dá prazer e despenda-se dos problemas, resolvendo-os com calma, equilíbrio, otimismo. Viva a verdade! Seja correto! Quem não deve não teme.

A adaptação deve ser enfrentada com segurança para que consiga rápido ajustamento. Pratique ginástica, yoga; faça de seu trabalho a melhor higiene mental. Eu nunca trabalhei mecanicamente. Seria horrível! Procuo fazer mais que a minha obrigação e sempre valorizando o trabalho, a ajuda de crianças e jovens. Pedir a colaboração deles é ensinar o bom caminho, dando-lhes vivência! Sou feliz por ver meus filhos desprendidos, enxergando e ajudando quem precisa. Tenha você esta felicidade encaminhando a juventude que o rodeia!

Por falar em timidez, estou me lembrando do gostoso tempo que trabalhei na Saúde. Nosso grande chefe regional, Dr. João Dantas Romeiro, dinâmico, exigente, mas também humano e compreensivo, designou-me para coordenar a parte social. Sendo assim, fazíamos uma vez por mês no final do expediente, reuniões festivas a fim de cumprimentar os aniversariantes, oportunidade para melhor entrosamento entre funcionários e chefes, rendendo mais o trabalho e descontraindo os tímidos. Realmente tudo melhorou. No começo muitos não queriam participar por acanhamento e acabando com a presença total. Se procurei ser uma funcionária dedicada, foi obrigação pois tive excelentes exemplos; Chefes que faziam de seus doentes verdadeiros irmãos, tal o interesse em curá-los. Meu primeiro chefe, em Bauru, foi o Dr. Simi e esposa Santa (grandes amigos e meus padrinhos de casamento). Aqui em Araçatuba foi o Dr. Guaranha que todos conhecem, não é preciso falar.

Adquirir bons hábitos de vida assim como deixar o que nos atrapalha só depende de nosso esforço, perseverança. Os pais têm obrigação de guiar e estimular seus filhos, mas respeitando sua personalidade!

Não me esqueço dos ensinamentos e práticas saudáveis de meu pai que às 6 horas fazia os 7 filhos pularem da cama para a ginástica e exercícios respiratórios (ele sempre guia, na frente). Nós, de maiô no grande pomar, porque em seguida, com a borracha do jardim nos esguichava água fria, enquanto mamãe preparava o chocolate quentinho... Morávamos perto do Tênis Clube e cedo ele

Tenha sempre algo de bom a realizar e estará com isso afugentando tristezas.

mesmo nos ensinou a nadar. Vibrava vendo Ivon defender Bauru nos campeonatos de tênis. Tempo bom que não se esquece...

Cedinho era esporte (nosso quintal tinha barra, pista de corrida e saltos) e à noite, a mesa grande, papai ensinando contabilidade pois era realmente um perito contador... Transmitia tão bem aos filhos, que um dia o diretor do Colégio Guedes veio em casa dizer que Maria Helena era a melhor aluna do colégio.

Mamãe sempre presente, servindo rosquinhas, cafezinho, seus quitutes que não consigo fazer igual. Um outro hábito muito bom adquirido na infância... Sempre tivemos uma horta em casa, frutos e canteiros com flores. As jabuticabeiras eram 3, minha, do Cid e Lucinha. Trepados nas mangueiras é que Cid gostava de tomar nossas lições de escola. Por sinal, uma vez, Maria Sylvia subiu e não sabia mais descer, fazendo um grande pampeiro e no final muito riso, pois a Inez que trabalhava em casa, (muito boazinha, mas magrinha) com toda sua boa vontade, esticando os braços, gritava: Pula que eu pego... Imagine se agüentaria... Como aquelas mangueiras carregavam de frutos... Eram tantos e docinhos, que colocávamos no muro da frente para os moleques aproveitarem e até venderem para a sua ajuda. Mas tinha também pés de cajus, pitangas, figos, pêssegos, laranjas e tantos outros. Que delícia recordar...É meu pai, você foi formidável! Minha mãe está forte e sempre nos impulsionando tal o seu otimismo tendo sua companheira inseparável, a doce Maricota.

Sou feliz hoje, pois meus filhos podem também se orgulhar do pai que têm... O exemplo vivo do trabalho, amor, honradez. Júnior, Caio Cezar e Marcus Vinícius, estão na escola prática de Agnaldo e é uma tranqüilidade para todos. Myriam é um encanto com o grande cabedal que trouxe de seus pais. Espero que Gercina e Beti desfrutem do que, com carinho, lhes transmitimos.

Família bem constituída ajuda filhos terem firmeza de espírito, hábitos saudáveis.

Divaguei bastante, mas realmente foi válido. Problemas, todos nós temos, mas aprendi a contorná-los, a enfrentá-los com calma, fé em Deus, em mim e esperança nos homens. Aprendi a sacudir a poeira e dar a volta por cima. Assim é que se consegue... O homem de boa conduta adquire cada vez mais fibra, personalidade, firmeza para andar descontraído, sem grilos. Vocês, pais e "futuros", acreditem que a felicidade, o triunfo dos filhos dependem muito de seus exemplos. Meditem e lhes preparem um berço de ouro, uma vida de esplendor! Que as sementes sejam sãs para que desabrochem e cresçam flores e frutos viçosos! Garanto que vocês receberão infinitas alegrias por vê-los felizes, reconhecidos e gratos. Isso é ser feliz!

Tenho muito a agradecer a Deus. Obrigação portanto, de colaborar. Agradeça

Suas células precisam ser ativadas com exercícios diários.

você por tudo que é e tem e juntos louvemos ao Senhor!

A todos, os melhores votos de felicidade pelo Natal e Ano Novo que se aproximam (hoje é um belo dia, 8 de dezembro, Nossa Senhora da Conceição). Que estes votos sejam renovados ano por ano, sempre... Com muito amor, Paz, Alegria de viver!

Maria Aparecida

Dezembro / 1981

Faça o sinal da cruz meditando... a cruz na testa é Cristo na mente, cruz na boca é Cristo nas palavras e a Cruz no coração é Cristo reinando em todo nosso ser.

ORAÇÃO DOS IDOSOS

Bem-aventurados aqueles que compreendem meus passos vacilantes e minhas mãos trêmulas.

Bem-aventurados os que levam em conta que meus ouvidos captam as palavras com dificuldade e, por isso, procuram falar-me mais alto e pausadamente.

Bem-aventurados os que percebem que meus olhos já estão nublados e minhas reações são mais lentas.

Bem-aventurados os que sorriem e conversam comigo.

Bem-aventurados os que nunca dizem: "Você já me contou isso tantas vezes"!

Bem-aventurados os que me sabem dirigir a conversa e as recordações para as coisas dos tempos passados.

Bem-aventurados os que me ajudam a atravessar a rua e não lamentam o tempo que a isso dedicam.

Bem-aventurados os que me fazem sentir que sou amado, que não estou abandonado, tratando-me com respeito.

Bem-aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para carregar minha cruz.

Bem-aventurados os que amenizam os meus últimos anos sobre a terra.

Bem-aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho fazendo-me assim pensar em Deus.

Quando entrar na Eternidade lembrar-me-ei deles, junto ao Senhor.

A melhor vitamina é a que você faz em casa com frutas, legumes e leite fresco.

UMA CANÇÃO DE AMOR

Friedrich Rückert

Vais me dizer, querida, se é verdade
Que ontem à noite, cheia de saudade,

A sós contigo tu disseste assim:
"Como saudoso, ele há de estar de mim!"

Muito te enganas, meu amor, somente
Se tem saudades de quem anda ausente,

E por força do muito imaginar
Chego a te ver, chego a te escutar,

Tal e qual se estivesse ao meu lado,
Eis por que, muito embora apaixonado,

Não tive ontem saudades, companheira:
- Estiveste comigo a noite inteira

JESUS E AS CRIANÇAS

Gomes Leal

Repele alguém do Mestre, brutalmente,
Os louros querubins de rostos finos
Mas o sábio Rabi lhes diz, clemente:
"Deixai-os vir a mim os pequeninos.

"Deixai-os vir a mim. Sou o ceifeiro
Que nada perde e os mundos vem ceifar.
Feliz de quem como estes é rasteiro.
Ai daquele, cruel, que os molestar!"

Leve periodicamente seus filhos ao dentista.

MEUS OITO ANOS

Casimiro de Abreu

Oh! que saudades que tenho
Da aurora da minha vida,
Da minha infância querida
Que os anos não trazem mais!
Que amor, que sonhos, que flores,
Naquelas tardes fagueiras
À sombra das bananeiras,
Debaixo dos laranjais!

Como são belos os dias
Do despontar da existência!
- Respira a alma inocência
Como perfumes a flor;
O mar - lago sereno,
O céu - um manto azulado,
O mundo - um sonho dourado,
A vida - um hino d'amor!

Que auroras, que sol, que vida,
Que noites de melodia
Naquela doce alegria,
Naquele ingênuo folgar!
O céu bordado d'estrelas,
A terra de aromas cheia,
As ondas beijando a areia
E a lua beijando o mar!

Oh! dias da minha infância!
Oh! meu céu de primavera!
Que doce a vida não era

Nessa risonha manhã!
Em vez das mágoas de agora,
Eu tinha nessas delícias
De minha mãe as carícias
E beijos de minha irmã!
Livre filho das montanhas,
Eu ia bem satisfeito,
Da camisa aberto o peito,
- Pés descalços, braços nus -
Correndo pelas campinas
À roda das cachoeiras,
Atrás das asas ligeiras
Das borboletas azuis

Naqueles tempos ditosos
Ia colher as pitangas,
Brincava à beira do mar;
Rezava às Ave-Marias,
Achava o céu sempre lindo,
Adormecia sorrindo
E despertava a cantar!

Oh! que saudades que tenho
Oh! que saudades que tenho
Da aurora da minha vida,
Da minha infância querida
Que os anos não trazem mais!
- Que amor, que sonhos, que flores,
Naquelas tardes fagueiras
À sombra das bananeiras,
Debaixo dos laranjais!

Cuide de suas plantas e elas, assim como você, ficarão mais belas!



Oração da Alegria

Sou feliz, Senhor...

Sou forte e posso trabalhar...

*Meus olhos enxergam o sol brilhando em minha vida,
o desabrochar de uma flor, o sorriso de uma criança...*

*Ouçoo alegremente o cantar dos passarinhos,
o coro da juventude...*

Meu coração bate feliz, como um hino de amor pelo calor de minha família

*Sou feliz, Senhor, por tanto que recebo... por meus amigos sinceros,
minha fé, por reconhecer esta vida maravilhosa, quando tantos nada têm.*

Perdoe minhas falhas e ajuda-me a andar certo.

*Dá-me Tua Bênção, para que eu seja cada vez mais forte, tranquilo,
feliz e tenha sempre esta vontade e disposição de unir nações, classes,
forças vivas, povo, num ambiente de festa e alegria, colaborando todos,
para um mundo melhor.*

Obrigado, Amém

**Maria Aparecida
Pimentel Ferraz**