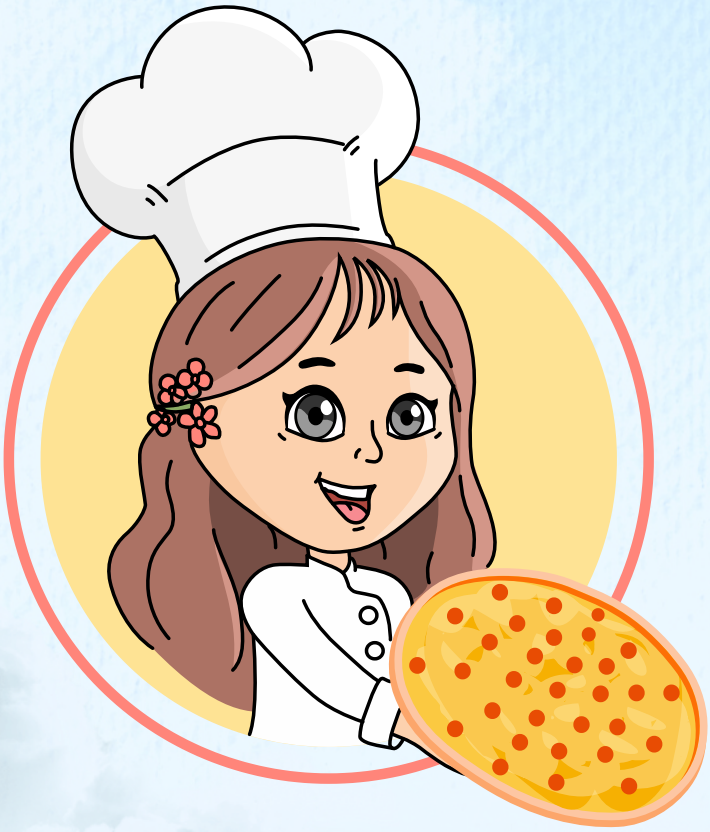
UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA

Receitas Afetivas

Um livro de histórias e receitas culinárias



PROGEP
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

DQVT
Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho

CDP
Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas

UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA

Uma coletânia de memórias e receitas aprendidas com entes queridos ou que fazem lembrar algum momento afetivo de sua vida.

DQVT
DIVISÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Reitor
Alexandro Marinho Oliveira

Vice-Reitor
José Natanael Fontenele

Pró-Reitora de Gestão de Pessoas
Jorgete Freire de Carvalho

Coordenadora de Desenvolvimento de Pessoas
Samara Dourado dos Santos Moraes

Chefe da Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho
Ajamille da Silva Brasil

Organização do e-book
Samara Dourado dos Santos Moraes

Autores das receitas
Rosa Helena Rebouças
Antonia Daniele da Silva Benicio
Shaiane Vargas da Silveira
Karina Oliveira Drumond
Dalilian Alencar Trindade
Karina Rodrigues dos Santos
Raphaela da Mota Silva
Angela Pereira Lopes de Oliveira
Ariane Melo
Samara Dourado dos Santos Moraes
Ajamille da Silva Brasil

Apoio
Pró-reitora de Gestão de Pessoas (PROGEP)
Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoas (CDP)
Divisão de Qualidade de Vida no Trabalho (DQVT)

SUMÁRIO

UMA BREVE MENSAGEM....6
BOLO DE CHOCOLATE....7
CUSCUZ DE SARDINHA....8
BACALHAU GOMES DE SÁ....9
PÃO CASEIRO RECHEADO....10
PÃOZINHO ESPECIAL....11
COCADA DE LEITE CONDENSADO....12
BRIGADEIRO (DA ÉPOCA DA ADOLESCÊNCIA)....13
ROSCA DE QUEIJO (MELHOR DO MUNDO)....15
BOLINHOS SALVA-VIDAS....16
VATAPÁ DA SOGRA....17
CALDINHO CURA RESSACA....18

UMA BREVE MENSAGEM

Caro leitor,

O que te faz suspirar de contentamento ou de saudade? Alguns diriam que ao ouvir uma música, outros diriam ao sentir a fragrância de um perfume e ainda outros diriam que um sabor... Pois bem, ao se apropriarem do conteúdo dessas páginas se darão conta de quão simples é se sentir bem e feliz.

A coletânea foi feita com muito carinho a partir de colaboração de servidores técnicos, docentes e terceirizados da UFDPar pela PROGEP/CDP/DQVT com receitas afetivas vão conquistar seu paladar e seu coração.

Boa leitura!

Jorgete Freire de Carvalho
Pró-Reitora de Gestão de Pessoas da UFDPar

Autora: Rosa Helena Rebouças
Setor que está lotado na UFDPar: Curso de Engenharia de Pesca

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

Para a massa:

2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
2 xícaras de achocolatado
3 gemas
3/4 de xícara de óleo
1 xícara de água fervente
Claras em neve

Calda

1/2 litro de leite
1 colher de sopa de margarina
2 xícaras de achocolatado

Memória afetiva

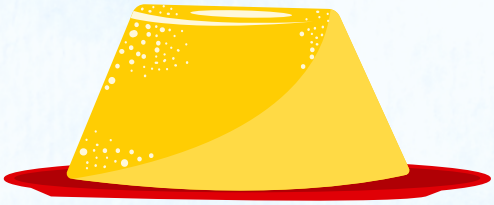
Esse bolo marcou minha infância, dos meus irmãos e primos. Minha mãe sempre fazia esta receita e a hora de comê-la era sempre uma algazarra da criançada.

Autora: Antônia Daniele da Silva Benício
Setor que está lotado na UFDPar: Coordenação do Mestrado de Psicologia

CUSCUZ DE SARDINHA

Ingredientes

2 latas de sardinhas
2 cebolas
3 dentes de alho
3 tomates maduros
Óleo
Sal
1 colher de extrato de tomate
Cheiro verde
1 tablete de caldo
Farinha de milho



Modo de Preparo

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho picadinhos. Adicione o tomate picado, sem pele e sem sementes, o tablete de caldo e o extrato de tomate. Espere o tomate dissolver. Acrescente a água fervendo na quantidade que desejar de cuscuz. Coloque o sal e as sardinhas. Deixe ferver. Acrescente o cheiro-verde. Mexa cuidadosamente. Adicionando lentamente a farinha de milho, até alcançar a consistência desejada. Despeje o cuscuz ainda quente. Deixe esfriar um pouco e desenforme em um prato grande.

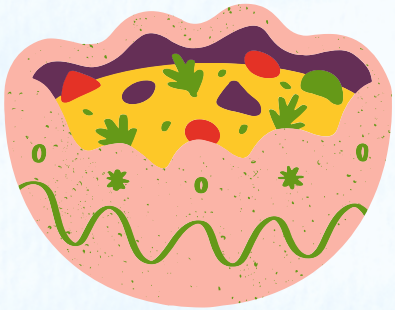
Memória afetiva

Lembra muito a minha Madrinha-Mãe (Biluquinha) que me criou, e era o "cuscuz da santinha", pois era assim que me chamava; são lembranças que carrego, mas o maior ensinamento que aprendi, foi o de respeitar ao próximo.

Autora: Shaiane Vargas da Silveira
Setor que está lotado na UFDPar: Curso de Turismo

BACALHAU GOMES DE SÁ

Ingredientes



Bacalhau
Batata
Tomate
Cebola
Pimentão verde e amarelo
Azeitonas pretas
Pimenta do reino
Azeite e sal

Modo de Preparo

O bacalhau deve ser dessalgado e logo após fervido no leite. As batatas descascadas e cozidas, depois cortadas em rodelas. As azeitonas e os demais ingredientes também cortados em rodelas para serem misturados ao bacalhau e às batatas. Incluir os temperos (pimenta e sal) e regar com bastante azeite. Pode colocar no forno ou adequar ao clima local e comer gelado com outros acompanhamentos e um bom vinho tinto.

Memória afetiva

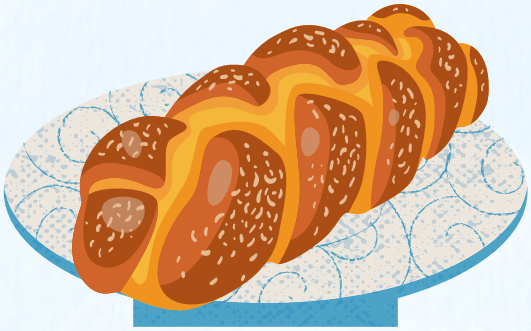
A receita de minha mãe é uma adaptação da receitaportuguesa e sempre foi executada na Semana Santa. Uma tradição familiar que ainda hoje realizo para receber os amigos e família.

Autora: Karina Oliveira Drumond
Setor que está lotado na UFDPar: Curso de Biomedicina

PÃO CASEIRO RECHEADO

Ingredientes

Farinha de trigo (sem fermento)
Um sachê de fermento biológico
1 xícara de leite morno ou água morna
1/2 xícara de manteiga (deixar em temperatura ambiente) ou 5 colheres de azeite de oliva
1 ovo
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal



Sugestões para o recheio:

Presunto e queijo
Carne moída com catupiry
Frango com catupiry
Calabresa com catupiry
Carne de sol com catupiry
Queijo

Modo de Preparo

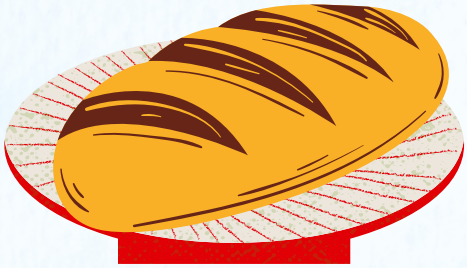
Coloque em um recipiente (numa bacia) os seguintes ingredientes: ovo, manteiga, fermento, leite, açúcar e sal e misture. Em seguida coloque a farinha de trigo e vá misturando aos poucos. Acrescente o trigo até que a massa fique lisinha e que não grude nas mãos. Sove a massa por 15 minutos. Em seguida coloque numa tigela, cubra com um pano de prato e deixe descansando no escuro por uma hora. Após esse período abra a massa, recheie e pincele com gema de ovo. Assar em forno pré-aquecido.

Memória afetiva

Essa é uma receita que minha mãe faz há muitos anos. Depois que os filhos saíram de casa, sempre que podemos nos reunimos aos domingos e minha mãe faz esse pão delicioso. Ficamos todos à mesa, pais, filhos e netos, para deliciar esse pão maravilhoso. Tenho muitas recordações de vários momentos já vividos em torno da mesa de jantar da casa dos meus pais. E essa receita marca muitos desses momentos.

Autora: Dalilian Alencar Trindade
Setor que está lotado na UFDPar: Procuradoria Federal da UFDpar

PÃOZINHO ESPECIAL



Ingredientes

2 colheres de sopa de aveia
2 ovos
1 pitada de sal
200g queijo coalho ralado
1 colher de requeijão
1 colher de sobremesa de fermento em pó
Pode acrescentar grão variados (castanha, linhaça, etc.)

Modo de Preparo

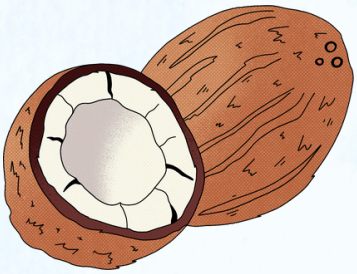
Mistura todos os ingredientes e colocar em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo, com tampa. Deixar até cozinhar e dourar. Virar o pãozinho e fazer a mesma coisa do outro lado.

Memória afetiva

Faço esse pãozinho para o meu filho desde que ele era bebê e ele adora, sempre quando ele quer comer ele diz: "mamãe, hoje é dia especial, faz um pãozinho especial!"

Autora: Karina Rodrigues dos Santos
Setor que está lotado na UFDPar: Curso de Medicina

COCADA DE LEITE CONDENSADO



Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 coco ralado ou um saco de coco ralado de 100g
2 latas de açúcar (3 copos).

Modo de Preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela. Bata um pouco e despeje a cocada no mármore untado e corte em pedacinhos.

Memória afetiva

Fazia essa receita com minha mãe. E hoje, minha mãe não a faz mais porque está doentinha. Mas ensinei a receita para meu filho que já me ajudou no preparo e levou até para a escola.

Autora: Raphaela da Mota Silva
Setor que está lotado na UFDPar: Diretoria de Logística e Serviços/PRAD

BRIGADEIRO (DA ÉPOCA DA ADOLESCÊNCIA)

Ingredientes

1 colher de sobremesa de margarina
395 gramas de leite condensado
3 colheres de sopa de achocolatado em pó

Modo de Preparo

Em uma panela, adicione a margarina, o leite condensado e o achocolatado em pó. Misture bem e sempre, com fogo baixo, até apurar e soltar do fundo da panela. Coloque o brigadeiro em um prato ou qualquer recipiente para servir.

Memória afetiva

O simples brigadeiro remete à memórias afetivas de minha adolescência, no apartamento da minha avó materna, na cidade de Cabo Frio-RJ. Eu e minhas tias também adolescentes, Carla e Gabriela, fazíamos sempre.
O cheiro delicioso e inconfundível de brigadeiro apurando, se espalhando pela casa da vó entregava: as meninas já estão lá na cozinha aprontando.
A adolescência é tempo de descobertas e de intensificação dos relacionamentos sociais, especialmente entre amigos de escola e 'namoradinhos'. Assim, as reuniões de grupos de amigos eram super frequentes, seja para a realização de trabalhos escolares, para jogar jogos de tabuleiro ou 'adedanha de folha' (que lembrança!), para papear, ou até mesmo para sessões de filmes de terror, com muitos sustos e gritos (na adolescência adorava, hoje em dia não assisto).
Nesses casos, o prato de brigadeiro, cheio de colherinhas em volta, para comer de forma compartilhada, era presença certa.
Época boa, intensa, repleta de altos e baixos e deliciosa de lembrar e relembrar! Até hoje o brigadeiro segue reinando em minha casa, sendo o melhor e mais prático doce, e que preparo nas mais diversas ocasiões. Combina perfeitamente com fins de semana em casa, assistindo a filmes (menos de terror!) ou séries. Hoje em dia prefiro preparar o brigadeiro com cacau em pó, em substituição ao achocolatado, e em alguns dias também acrescento uma caixinha de creme de leite à preparação.

Não costumo mais utilizar manteiga/margarina, só de vez em quando. Adicionar pedaços de chocolate ao leite ou meio amargo, que derretem no preparo, também fica muito bom.
De toda forma, é sempre um prazer comer brigadeiro de panela...ah, e sempre de forma compartilhada: com o amor ou com os amigos.
P.S. Confesso que sempre comemos o brigadeiro ainda quente e nunca perdi essa mania. É mais gostoso e nunca consigo esperar esfriar mesmo.

Autora: Angela Pereira Lopes de Oliveira
Setor que está lotado na UFDPar: PROGEP

ROSCA DE QUEIJO (MELHOR DO MUNDO)

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de goma
1 xícara de leite
1/2 xícara de óleo
1 xícara de queijo coalho em pedacinhos
1 colherzinha de fermento
4 ovos
Sal a gosto

Modo de Preparo

Bate tudo no liquidificador. Assar em forma untada por 1 hora em 180º a 220°C.

Memória afetiva

A melhor rosca de queijo das galáxias. Comer QUENTE, saindo do forno. Muito fácil de fazer e sempre deliciosa. Até quem nunca cozinhou na vida acerta!!!

Autora: Ariane Melo
Setor que está lotado na UFDPar: PRAEC

BOLINHOS SALVA-VIDAS

Ingredientes

½ quilo de manteiga
12 ovos
300 g de açúcar
½ kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Bata a manteiga com o açúcar. Acrescente as gemas, o trigo e por último as claras em neve. Divida a massa em 3 partes. Em uma delas acrescente chocolate, na outra nesquik de morango e a outra deixe branca (essa deixe em maior quantidade). Unte com manteiga e polvilhe com trigo as forminhas próprias e coloque um pouco de cada massa com o auxílio de uma colher. Leve ao forno não muito quente e passe no açúcar cristal após assado.

Memória afetiva

Esse bolinho minha tia fazia em todos os nossos aniversários.

Autora: Samara Dourado dos Santos Moraes
Setor que está lotado na UFDPar: PROGEP

VATAPÁ DA SOGRA

Ingredientes

500g de camarão seco salgado
1 tomate
1 cebola
7 pimentas de cheiro
100g de azeitona
1 colher de sopa de manteiga
1 caixa de extrato de tomate
200g de leite em pó
1 lata de creme de leite
500 ml de leite de coco
3 xícaras de trigo sem fermento
2 litros de leite
Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte em pequenos pedacinhos o tomate, a cebola, duas pimentas de cheiro, a azeitona e reserve.

No liquidificador coloque 5 pimentas de cheiro picotadas e em torno de 800 ml de leite e bata 1 min. Acrescente o leite em pó e bata novamente. Agora adicione o trigo, colocando aos poucos e passando bem no liquidificador. Reserve.

Agora em uma panela coloque uma colher de sopa de manteiga e passe a cebola. A seguir acrescente o tomate, a cebola, as duas pimentas de cheiro e a azeitona. Refogue bem. Acrescente o extrato de tomate e a seguir o camarão. Após bem refogado, vá adicionando leite e a mistura preparada no liquidificador (leite, pimenta, leite em pó e trigo), sempre mexendo. Quando já tiver quase pronto, ajuste o sal e adicione o leite de coco. Finalizado, acrescente uma lata de creme de leite e pronto, só saborear.

Memória afetiva

Esta receita é uma das melhores que minha sogra faz, quando tem encontro da família ou qualquer festividade, essa receita sempre é feita e é a queridinha de todos da família. Durante muito tempo somente apreciei a receita saborosa, mas por insistência da minha filha de 4 aninhos, que ama o vatapá da vovó Mercedes, eu aprendi finalmente a receita, que é a minha favorita. Aprendi para fazer com ela e para ela. Depois que comi desse vatapá, há 20 anos, fiquei com o paladar exigente pois nunca comi nada igual. Essa receita minha sogra aprendeu com a mãe de uma vizinha dela. E agora ela me repassou e repassará para minha filha, para que o vatapá tão gostoso possa permanecer sendo apreciado por cada geração da família.

Autora: Ajamille da Silva Brasil
Setor que está lotado na UFDPar: PROGEP

CALDINHO CURA RESSACA

Ingredientes

500ml de água
01 pitada de corante
1 pitada de cominho torrado
3 pitadas de pimenta do reino piladas
1 dente de alho amassado
sal a gosto
02 ovos
02 colheres de farinha branca fina
1 cebola picadinha
1 tomate picadinho
1 pimentão picadinho
01 punhado de cheiro verde

Modo de Preparo

Colocar a água na panela em fogo baixo, acrescentar o corante, o cominho, a pimenta, o alho. Mexer. Agora acrescentar a cebola, tomate e o pimentão. Deixar cozinhar e ir mexendo, misturado os ingredientes. Quando as verduras estiverem cozidas, acrescentar aos poucos a farinha, mexer um pouco mais rápido. Acrescentar os ovos e sal a gosto, esperar um pouco para mexer. Quando estiver uniforme, colocar o cheiro verde, tampar a panela e fechar o fogo. Servir com torradas, pão de sal ou biscoitos de água e sal. Beber morno. É uma delícia e a ressaca vai embora.

Memória afetiva

Minha mãe, a veinha, cozinhando e servindo quentinho o caldo. "Mamãe tem caldo?"

"Memórias é tudo que nós somos. Momentos e sentimentos, capturados em âmbar, amarrados em filamentos de razão. Tire a memória de um homem e tomará tudo dele. Desbaste uma lembrança de cada vez e você o destruirá tão certamente como se martelasse prego após prego em seu crânio"

Mark Lawrence