



sabores e saberes

memórias que atravessam
tempos e espaços



ficha técnica

Realização

Associação Cidade Escola Aprendiz

Organização

Raiana Ribeiro e Dayana Araújo

Redação

Jéssica Moreira

Edição

Raiana Ribeiro

Pesquisadora

Dafni Paiva - UBS Bom Retiro

Ilustrações

Crianças que participaram do projeto

Fotos

Jéssica Moreira

Projeto Gráfico

Michele Gonçalves e Otho Garbers

Diagramação

Michele Gonçalves

Impressão

Grupo Pigma Realize

Realização do projeto

Alvorada Filmes

Associação Cidade Escola Aprendiz

CEI Dom Gastão

CEI Lar Criança Feliz

EMEI João Theodoro

Programa Saúde na Escola (PSE)

UBS Bom Retiro

índice

- 4 *como tudo começou?*
- 8 *a culinária como saber do território*
- 12 *escutar as famílias, conhecer as crianças*
- 18 *receitas que atravessam tempos e espaços*
- 42 *agradecimentos*







como tudo começou?

Pessoas oriundas de várias partes do mundo, com línguas e culturas as mais diversas convivem diariamente, compartilhando os mesmos tempos, espaços e serviços no Bairro Bom Retiro, em São Paulo. Atualmente, o local possui uma população de 230 mil habitantes, sendo 6% de outras nacionalidades, dentre bolivianos, coreanos, italianos, angolanos, peruanos, sírios, chineses e gregos.



A diversidade descrita representa também as mais de 500 famílias envolvidas direta ou indiretamente no projeto **Sabores e Saberes: memórias que atravessam tempos e espaços** e que se entrecruzam nas escolas de seus filhos. Realizado durante o ano de 2017, a iniciativa envolveu três escolas da região: Escola Municipal de Educação Infantil (EMEI) João Theodoro, Centros de Educação Infantil (CEI) Dom Gastão e Lar Criança Feliz.

Criado pela rede local do **Programa Saúde na Escola (PSE)**, o projeto teve início quando as coordenadoras pedagógicas das escolas apontaram a necessidade de tornar o cardápio das unidades mais atrativo, resgatar o papel da alimentação no processo pedagógico e fomentar o envolvimento da comunidade com esse importante aspecto da vida das crianças.

As profissionais também acreditavam que era fundamental reconhecer e valorizar as trabalhadoras e trabalhadores da cozinha, aproximando-os da proposta pedagógica das escolas e ressaltando os aspectos culturais, sociais e comportamentais da comida. **Surge assim a ideia de criar um livro de receitas.**

A rede do PSE do Bom Retiro é formada por uma equipe multidisciplinar que integra profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF), do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e do Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS), além de outros equipamentos do território. Esses agentes públicos realizam visitas periódicas às casas e vivenciam de perto as múltiplas realidades do bairro.

Em janeiro de 2017, o projeto começou então a ser colocado em prática, articulando-se a outras organizações sociais atuantes no território, como a **Cidade Escola Aprendiz**. Desde 2005, a instituição desenvolve projetos no centro de São Paulo, especialmente na região do Bom Retiro e Luz, promovendo a constituição de um Território Educativo. Nesse projeto, o Aprendiz articulou e mobilizou diferentes agentes em prol da valorização das memórias, saberes e culturas presentes na comunidade do Bom Retiro.

Para coletar os relatos em vídeos dos familiares, foi realizada uma parceria com **O Mundo Cabe em SP**, que desde 2015 registra histórias positivas de imigrantes em São Paulo. Criado pela produtora Alvorada Filmes, a iniciativa reconhece e divulga as manifestações culturais dos povos que vivem na capital paulista.

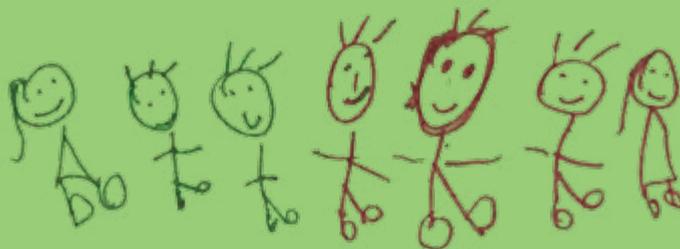
Esse caldo de agentes e repertórios converteu o que era apenas um livro de receitas em uma oportunidade única de escuta ativa das famílias, de expressão criativa e cultural das crianças e, sobretudo, de valorização dos saberes - e sabores - cultivados nas cozinhas das famílias que vivem nesse território. É essa experiência que você encontra nesse livro escrito a muitas mãos.





a culinária como saber do território

A escola é o equipamento do território onde a diversidade se faz presente de forma visível, já que cada criança carrega histórias e experiências únicas de vida. Esse repertório sociocultural é produzido e compartilhado ao longo de toda etapa escolar e cabe à instituição educativa respeitar e valorizar as diferentes identidades, práticas e costumes de seus estudantes.



Para que isso ocorra, é fundamental que a comunidade escolar construa de modo participativo um projeto político pedagógico que reconheça essas características e as valorize em todo processo de ensino-aprendizagem. É o que o projeto **Sabores e Saberes: memórias que atravessam tempos e espaços** buscou fazer ao eleger a culinária como saber catalizador de memórias, sentidos e conhecimentos do território.

Considerando que as famílias não são iguais e possuem, cada qual, organizações e culturas alimentares diferentes, trabalhar esse tema na escola permitiu que as atividades fossem planejadas e implementadas a partir dos contextos de vida dos estudantes, conferindo pertinência e relevância ao que se aprendia.

Do ponto de vista da saúde, as escolas do projeto puderam identificar quais hábitos alimentares das crianças eram considerados saudáveis e quais precisavam de ajustes. Além da questão nutricional, as atividades práticas tiveram o intuito de aproximar as crianças do preparo dos alimentos, superando a relação de consumo usualmente estabelecida nos grandes centros urbanos.

Criado em 2007, o Programa Saúde na Escola é uma política intersetorial nacional, que busca contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção e atenção à saúde.

Como parte das estratégias de vinculação com o território, o projeto **Sabores e Saberes: memórias que atravessam tempos e espaços** estimulou o compromisso dos diferentes atores com a saúde integral das crianças, mobilizando-os em prol do direito humano à alimentação adequada. Esse trabalho intersetorial é essencial para o combate às patologias como diabetes, obesidade, hipertensão, colesterol, etc., que se configuram como grandes desafios de saúde pública no Brasil atualmente.







escutar as famílias, conhecer as crianças

O projeto Sabores e Saberes: memórias que atravessam tempos e espaços coletou 142 depoimentos sobre as memórias dos familiares relacionadas à alimentação.

Da macarronada de domingo ao bolinho de chuva do fim da tarde, as narrativas revelam como as refeições eram preparadas, as distintas formas de organização das cozinhas, além das trocas e conversas que ocorriam durante as refeições.



No início das ações, a equipe entregou um roteiro de perguntas aos familiares de cada escola. Nessa etapa, o esforço da educadora boliviana do CEI Lar Criança Feliz, Liliana Mamani, em traduzir para o Espanhol as perguntas formuladas assegurou a participação daqueles que não falavam português.

A partir dessa iniciativa, famílias vindas de outros países também se voluntariaram para traduzir o material, que acabou ganhando uma versão em mandarim. Além das questões, o roteiro convidava as famílias para uma gravação em vídeo.

As entrevistas em vídeo foram estrategicamente realizadas no horário de entrada e saída das crianças. Tudo aconteceu no pátio da escola, um espaço já conhecido pelas famílias, e a equipe de gravação estava sempre acompanhada pela coordenação pedagógica das unidades escolares e pelos profissionais da Unidade Básica de Saúde.

O roteiro aplicado para as gravações tinha como desafio trabalhar as histórias de vida, respeitando as línguas e referências culturais dos entrevistados. Ao longo do processo, foi possível notar que nem sempre as memórias ativadas eram positivas e que, em alguns casos, essas lembranças revelavam as dificuldades vivenciadas pela pessoa em um determinado período.

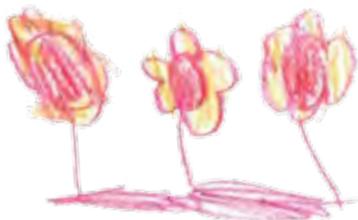
A multiculturalidade do Bom Retiro é refletida nas escolas que participam do projeto. Aproximadamente 30% das crianças são migrantes e/ou da primeira geração de migrantes, principalmente bolivianos, paraguaios e peruanos.

A fim de evitar qualquer tipo de constrangimento, participaram dessa coleta apenas aqueles que se interessavam e se sentiam à vontade para gravar.

“ As famílias não são ouvidas, principalmente as imigrantes. Estar aqui é muito difícil porque elas se adaptam às nossas realidades e vivências, mas não são escutadas. Por isso, essa escuta sobre infância e memória foi importante.”

Ana Carolina Guanabara,
assistente social da CEI Dom Gastão

Reverter esse processo de invisibilidade, criando condições para que as famílias se integrem ao cotidiano escolar, foi essencial para que a equipe docente pudesse conhecer de forma mais aprofundada as identidades, arranjos e contextos de vida das crianças. Esse foi também um ótimo momento para mostrar às famílias que podem contribuir com a educação de seus filhos a partir de seus saberes.



Participação das crianças

Para que as crianças pudessem, a seu modo, ser escutadas e contempladas pelo projeto, as escolas realizaram encontros práticos de produção das receitas citadas pelas famílias nos questionários. As educadoras planejaram atividades que recuperavam a origem do alimento, utilizando músicas, brincadeiras e acionando os sentidos.

Às crianças foi permitido tocar o alimento, desfilar a carne com os dedos, manusear a massa de um macarrão e até mesmo terminar o dia com uma guerra de farinha no refeitório.

Ao vivenciar o passo a passo de uma receita, da origem dos alimentos, passando pelo seu preparo até chegar no consumo final, as crianças tiveram a oportunidade de acessar conhecimentos relacionados à geografia, história, linguagem, matemática, entre outros.

Além de poder entrar na cozinha das unidades, experienciando o espaço, seus utensílios e eletrodomésticos, os meninos e meninas conseguiram influenciar o cardápio diário das escolas. O Baião de Dois, por exemplo, passou a integrar as refeições da semana.

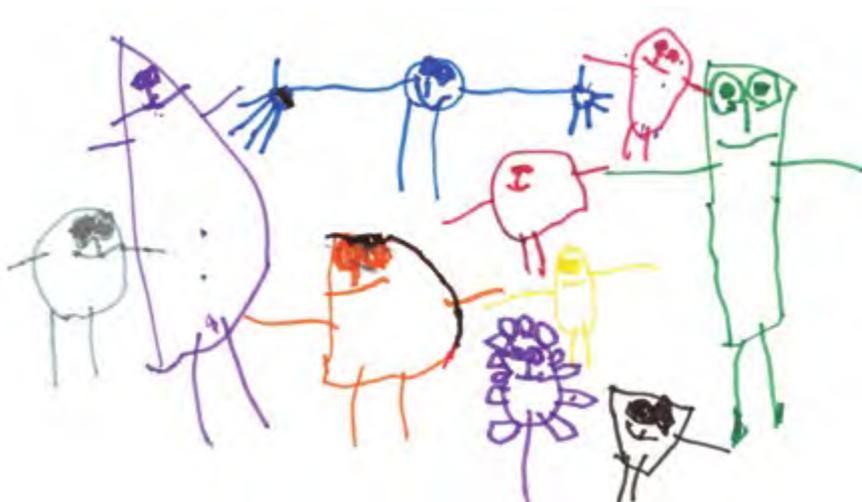
Na Educação Infantil, é fundamental que se crie situações de aprendizagem a partir do brincar. Essa é a linguagem pela qual a criança apreende o mundo que a cerca.

“ Existe toda uma alquimia ao misturar os ingredientes. De sólidos, eles passam a ser líquidos e, de repente, uma farinha vira uma massa de macarrão.”

Monica Siqueira

coordenadora pedagógica da CEI Dom Gastão

As atividades práticas realizadas revelaram que é possível educar em outros espaços e que um lugar tão familiar como a cozinha é fonte permanente de conhecimento. Para completar, os pequenos também foram protagonistas desse projeto quando seus desenhos se tornaram as ilustrações deste livro de receitas.





receitas que atravessam tempos e espaços

Algumas receitas não precisam de muito para ficar guardadas na memória. Elas resistem ao tempo porque expressam momentos vividos junto a pessoas queridas. Replicá-las significa, portanto, recobrar o sentido do encontro e do afeto que os alimentos carregam. Foi esse tipo de conexão que os depoimentos coletados nas escolas trouxeram à tona.



Para aqueles que vieram de longe, as lembranças resgataram o que de mais valioso ficou no país de origem. É o caso das paraguaias Vidalina Figueredo e Zully Yauto, que rememoraram os almoços de domingo em família, quando o prato principal era o talharim.

“La comida principal tradicional que a los domingos acostumbramos preparar és el típico tallarin, estábamos presente todas las familias, tios, tias, primos, mamá y papá”, relatou Zully. Já Vidalina projetou nas futuras gerações a continuidade das tradições de onde veio: “Comidas que yo se aprendi de mi mamá y claro que me voy a enseñar a mis hijos, para que sigan las tradiciones y costumbres de mi querido Paraguay!”.

O frango assado ou, em espanhol, pollo al horno, parece conectar as famílias latinoamericanas por ser uma carne barata e fácil de encontrar nos mercados. O mesmo serve para as milenares batatas, fundamentais na dieta dos povos andinos e que chegam aos pratos brasileiros cozidas, fritas ou assadas.

“Cuando recuerdo solo me viene a la cabeza una torta de papa que era parecida con un ‘escondidinho’ de carne, con la diferencia que tenia huevo duro. Recuerdo que era muy agradable”, descreve Anahí*, de La Paz, Bolívia.

Salgado, doce, amargo, azedo. Para Everton, de São Paulo, o que importava na hora de comer era o sabor do cuidado. “Arroz branco, feijão com bacon, frango caipira en-

* Dos 142 depoimentos recebidos, alguns deles não constavam o sobrenome da pessoa que respondeu. No entanto, o projeto considerou o conteúdo das respostas muito rico e importante na composição do livro.

sopado, legumes, salada e suco de manga. Tudo tinha sabor de cuidado porque era feito pela minha mãe.”

Fáceis de preparar e muito consumidas durante o frio, as sopas também estiveram presentes nos relatos. Elaboradas com os ingredientes disponíveis nos locais, na Bolívia, a versão com amendoim ainda é a favorita de Ana Liz, que integra a primeira geração de sua família nascida no Brasil. “Até hoje, o meu prato favorito é sopa de mani, cremoso e cheio de verduras, não sei descrever com o que parecia, o sabor também é inigualável.”

Subindo para a região nordeste do Brasil, no Maranhão, Everaldo Sampaio Barros relembrou a torta de camarão que até hoje sua mãe prepara em casa. “A minha mãe faz uma torta de camarão que, quando lembro, minha boca enche de água. Ela fazia com bastante tempero baiano, coentro, orégano e cebolinha. Essa eu vou passar para o meu filho, com certeza.”

Massas como panqueca, nhoque, lasanha também foram citadas. Cristina Vizentini, de São Paulo, relatou que o preparo do macarrão era um momento para conhecer mais a cultura de sua família italiana. “Eu ajudava minha mãe e preparava as massas do macarrão e nhoque. Era um momento muito interessante, pois conversávamos sobre a cultura italiana das famílias de São Paulo e do Brasil todo.”

Em comum, os almoços de domingo perpassam as narrativas de diversas famílias, independente do lugar de onde vieram. Como em uma festa, nesse dia, as pessoas se

reuniam e pratos especiais eram, então, produzidos. “Sempre tinha uma refeição diferente: galinha caipira, tatu, jabuti, cá-gado, bode e carne de sol. Meus pais e irmãs falavam sobre o gado, sobre a terra e a plantação”, descreveu Evaneide dos Santos, de Novo Triunfo, na Bahia.

Para outros, era também um momento de descanso, quando se aproveitava para assistir a um filme com todos reunidos. “Cocinaba un rico caldo de gallina y la familia entera: hermanos y papá, mamá, mirando una película en casa pasando el momento en familia”, relatou Manet Orihuela Vargas, de Cuzco, Perú.

Eram em refeições como essas que muitas crianças tinham a oportunidade de conversar com mais profundidade com seus pais e, entre um prato e outro, aproveitavam para resgatar as histórias ainda não contadas da família. Era o caso da mesa de almoço de Alivia Chumacero Vargas, de Sucre, Bolívia. “Picante de pollo, sopa de trigo, pollo a la naranja y pollo frito. Las personas que estaban generalmente eran mis hijas y yo. Conversábamos sobre la familia, como fue el trabajo, recordábamos el pasado.”

Nas páginas seguintes você poderá conhecer as principais receitas das famílias das escolas do Bom Retiro. Esperamos que você não apenas se delicie conhecendo os pratos mais requisitados dessa comunidade, mas que se arrisque a replicá-los em casa!

tortilla

Espanha

A Tortilla é um prato tipicamente espanhol, porém muito consumido pelas populações latinoamericanas.

Como quase todo prato típico, existem muitas variações possíveis, como acrescentar pimentão verde, linguiça, champignon, etc. Uma variante comum é a tortilha à paisana que também leva chouriço, pimentões vermelhos e ervilhas.

ingredientes

- 3 ovos
- 150g de queijo
- ½ xícara de leite
- Farinha de trigo

modo de preparo

1. Bata os ovos, adicione leite, sal e farinha
2. Mexa tudo e, por último, coloque o queijo
3. Quando estiver com uma aparência homogênea, frite em uma frigideira com óleo. Retire quando estiver dourado



ceviche

Peru

Prato de origem peruana baseado em peixe cru marinado em suco de limão ou outro cítrico.

O essencial é que o pescado seja branco sem muita gordura, nem músculo vermelho, mas de carne firme; camarão, lagosta ou mesmo polvo podem também ser usados. Uma primeira versão do Ceviche foi registrada 2000 a.C. entre o povo mochica do litoral norte do Peru.





ingredientes

- 4 filés de peixe branco (pescada branca, corvina, St Peter, etc) cortado em cubos
- 5 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 cebola roxa fatiada fina
- 1 pimenta dedo de moça sem semente fatiada fina
- 2 colheres (de sopa) de coentro picado
- ½ colher (de chá) de sal
- 3 colheres (de sopa) de milho verde cozido



modo de preparo

1. Coloque o peixe em cubos em uma tigela
2. Tempere-o com o sal e pimenta
3. Junte o coentro picado, metade da cebola e o milho. Misture bem
4. Acrescente o suco de limão, mexa bem e deixe descansar na geladeira por 15 minutos coberto por papel filme
5. Acrescente o restante da cebola fatiada, misture mais um pouco e sirva com rodelas de batata doce cozida, mandioca ou outro tubérculo



dica

Se você achar que ficou muito ácido, acrescente uma colher de água gelada.



baião de dois

Brasil

Receita típica do nordeste brasileiro, especialmente do estado do Ceará. Existem diversas formas de preparar um baião de dois, mas os principais ingredientes são o feijão verde e o arroz. O termo 'Baião' vem do nome de uma dança típica que foi muito difundida por Luiz Gonzaga. O prato teria surgido num período de muita seca do nordeste e, para não desperdiçar comida, a população costumava misturar os ingredientes com arroz e feijão.



ingredientes

- 500 gramas de feijão de corda cozido
- 250 gramas de arroz cozido
- 200 gramas de carne seca dessalgada e cozida
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 cebola roxa picadinha
- 3 dentes de alho espremidos
- 50 gramas de toucinho defumado em cubos
- ½ maço pequeno de coentro
- 200 gramas de queijo de coalho
- Pimenta dedo de moça picadinha
- 2 linguiças calabresas defumada em cubos
- 1 pimentão verde em cubos



modo de preparo

1. Frite o bacon na manteiga de garrafa, acrescente a cebola, o alho e junte em seguida a carne seca e a linguiça calabresa e doure
2. Acrescente o feijão, o arroz e o resto dos ingredientes, tampando a panela para que o queijo derreta. Regue com a manteiga de garrafa



macarronada

Itália**

As primeiras massas surgiram nas civilizações babilônicas e assírias, cerca de 2.500 a.C. A primeira macarronada que se assemelha com a que costumamos comer hoje foi criada no século V em Jerusalém. No Brasil, as massas chegaram com os imigrantes. Na segunda metade do século XIX, quando começaram a chegar os imigrantes italianos, a macarronada fica conhecida nas fazendas.

ingredientes

massa

- 500g de farinha de trigo
- 5 ovos
- 3 colheres de chá de sal

molho

- 15 tomates maduros, sem sementes e sem pele
- 1 copo americano de azeite de oliva
- 2 dentes de alho socados
- 1 colher de sopa de açúcar
- manjeriço, orégano e sal a gosto

** O macarrão conhecido no Brasil se popularizou por meio da imigração italiana. Porém, há registros que mostram que esse prato já havia sido produzido em países asiáticos anteriormente.



modo de preparo

massa

1. Coloque a farinha de trigo em uma superfície lisa, faça uma cavidade no centro e coloque as gemas. Misture bem
2. Acrescente água, em temperatura ambiente, aos poucos, amassando sempre, até obter uma massa lisa
3. Abra a massa no rolo ou cilindro. Polvilhe farinha de trigo e continue abrindo até obter uma massa comprida e de espessura fina
4. Corte na largura que desejar. Depois de cortado, desenrole colocando em tabuleiro e polvilhando farinha de trigo ou fubá
5. Cozinhe a massa em água fervente com sal. Escorra, coloque em um recipiente e reserve

molho

1. Corte os tomates em pedaços pequenos
2. Aqueça o azeite, doure o alho e refogue os tomates
3. Coloque o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até desmanchar os tomates
4. Acrescente o restante dos ingredientes, exceto o orégano. Mexa ligeiramente e apague o fogo
5. Despeje o molho sobre o macarrão cozido, polvilhe o orégano e sirva





pé de moleque na folha de bananeira

Brasil

Esta é uma receita típica da região nordeste do Brasil que se assemelha a um bolo de mandioca, sem fermento.

Diferentemente de outras regiões do país, como o Sul ou Sudeste, este pé de moleque não é um doce com base em amendoim.

ingredientes

- 500 gramas de massa de mandioca
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 ovos
- 100 gramas de coco ralado
- 1 xícara de leite de coco
- 1 pitada de sal
- Folhas de bananeira



modo de preparo

1. Misture bem primeiro os ovos, o açúcar e o sal. Depois acrescente o coco, o leite de coco e a massa de mandioca
2. Corte pedaços da folha de bananeira com mais ou menos 30 x 20 cm e tiras finas para amarrar os pacotinhos
3. Ferva água em um panela grande e deixe os pedaços de folhas e tiras para amolecerem, isso vai facilitar na hora de embrulhar a massa sem que a folha se quebre. Você pode também passar as folhas na chama do fogão, até que elas amoleçam
4. Ponha uma porção da massa no meio de um retângulo de folha
5. Dobre uma lateral por cima da massa
6. Agora dobre o outro lado
7. Dobre as pontas até o meio e amarre com uma tirinha da palha também amolecida pelo calor
8. Arrume todos os pacotinhos em uma assadeira retangular e leve para assar por uns 30 minutos no forno médio baixo (160 a 180 graus) pré aquecido
9. Para saber se os pacotinhos assaram direito, espete uma faca em um deles, esta deve sair limpa
10. Sirva quente ou frio, pode guardar por até 3 dias



escondidinho

Brasil

Receita típica da região nordeste, conquistou adeptos pelo país inteiro com suas diversas variações, escondendo carne seca, camarão ou legumes entre camadas de purê de mandioca ou batata.



ingredientes

- 1kg de carne moída
- 8 batatas cozidas
- 500g de queijo requeijão
- Batata palha

modo de preparo

1. Cozinhe a carne moída e também a batata depois de cozidas
2. Faça o purê da batata em seguida faça a camada
3. Primeiro a batata e em seguida a carne moída
4. Depois coloque requeijão e em seguida o queijo e por último a batata palha

bolinho de chuva

Brasil

Com a popularização do trigo no Brasil em meados do século XIX, os bolinhos aparecem nas mesas brasileiras, com massa semelhante ao sonho tradicional de receita da confeitaria portuguesa. Não se sabe se o bolinho de chuva foi criado em um dia de chuva, mas a mistura com ingredientes simples é uma boa solução para os dias difíceis de sair de casa.



ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras e ½ de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de canela

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até ficar uma massa mole e homogênea em uma panela com o óleo bem quente
2. Com uma colher vá colocando a massa do bolinho até dourar
Polvilhe com açúcar e canela

angu de fubá

Brasil

Com matriz originalmente africana, no Brasil, o Angu passou a ser preparado com particularidades de cada região. No sul do país, devido a forte migração italiana, a receita é bem difundida por ser semelhante com a polenta, prato típico italiano.



ingredientes

- 100 gramas de carne moída
- ½ litro de água
- 1 xícara de fubá
- 1 colherzinha de café de sal
- 1 dente de alho
- ½ cebola

modo de preparo

1. Refogue a carne moída na cebola e no alho amassado. Coloque água e sal e deixe ferver
2. Pegue o fubá e misture com 1 xícara de água fria e despeje na água fervente, mexa até engrossar
3. Abaixei o fogo e deixe cozinhar por 8 a 10 minutos
4. Desligue o fogo e salpique cheiro verde



tapioca

Brasil

De origem tupi-guarani, a tapioca é uma fécula (farinha) extraída da mandioca, que em alguns locais recebe o nome de goma da tapioca, polvilho ou goma.

O nome vem da palavra tipi'óka, que na língua guarani significa coágulo, que é o nome do amido do qual ela é feita.

ingredientes

- 1 pacote de polvilho doce
- Água

dica

É possível encontrar a farinha de mandioca, ou biju, como é chamado em alguns locais do Brasil, em supermercados.

modo de preparo

1. Umedeça 1 kg de polvilho e deixe na geladeira por 12 horas
2. Aqueça uma frigideira e coloque uma pequena quantidade
3. Deixe a farinha ficar úmida e vire com uma espátula. Após um ou dois minutos, ela estará pronta e você poderá colocar o recheio do seu gosto, como manteiga, queijo, doce-de-leite ou outros

chipa

Paraguai



A Chipa é um tipo de biscoito tradicional da culinária paraguaia. Sua textura e sabor remetem ao pão de queijo brasileiro. É servida no café da manhã e nos lanches da tarde. Existem variações da receita nas diferentes regiões do país e, em sua maioria, acompanham chá quente preparado com a erva-mate tostada na brasa.

ingredientes

- ½ quilo de queijo mussarela
- 2 quilos de amido de milho
- ½ xícara de farinha de trigo
- 200 gramas de manteiga
- 6 ovos
- 1 colher de sopa de anis
- 1 colher de sopa de sal e leite para umedecer a massa

modo de preparo

1. Junte os ingredientes de pouco em pouco e amasse até obter uma massa parecida com um pão
2. Unte a assadeira e coloque-os na forma em forma de bolinho
3. Coloque no forno por 45 minutos, em fogo brando

bolo de fubá

Brasil

Receita criada no período colonial brasileiro, utiliza o fubá (farinha de milho) devido aos altos custos de importação da farinha de trigo. A receita mais difundida no sudeste e nordeste do país passou por variações como, por exemplo, o bolo de fubá cremoso vindo do período de fartura do leite em Minas Gerais.



ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 3 colheres de margarina
- 1 xícara de leite
- 4 colheres de fermento

modo de preparo

1. Em uma batedeira, bata as claras em neve e acrescente o açúcar
2. Adicione as gemas, margarina, o leite, a farinha de trigo, o fubá e continue a bater
3. Acrescente por último o fermento e leve ao forno por, aproximadamente, 40 minutos. Espere esfriar para servir

sopa de mani

Bolívia

Muito popular na Bolívia, a sopa de mani é conhecida por toda a população, porém não há consenso sobre sua origem e disseminação pelo país.

ingredientes

- 1 kg de carne, preferencialmente costela
- 1 cenoura picada
- ½ xícara de ervilhas
- ¼ xícara de pimentão
- 1 cabeça de aipo
- 1 cebola pequena
- ½ kg de Macarrão
- ½ de mani (amendoim) moído branco
- 1 colher de sopa de orégano
- 4 batatas pequenas
- Água conforme necessário





modo de preparo

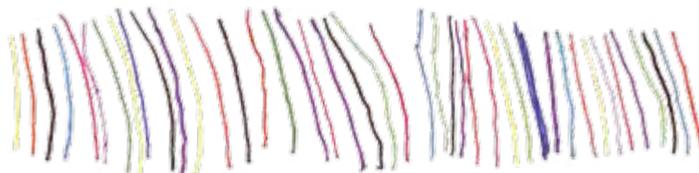
1. Frite a costela no óleo, coloque a cebola picada em cubos, assim como o aipo e o pimentão, que vão colaborar para dar mais sabor
2. Acrescente a água e, quando começar a ferver, coloque o sal e deixe por mais 15 minutos para que a costela possa amolecer. Se achar necessário, coloque em uma panela de pressão para acelerar o processo
3. Acrescente as ervilhas, a cenoura e mexa bem
4. Adicione o amendoim (mani) e deixe cozinhar por, aproximadamente, 40 a 45 minutos
5. Após ferver, acrescente o macarrão e deixe cozinhar por mais 10 minutos
6. Após esse tempo, acrescente o orégano, mexa bem e adicione também as batatas, deixando cozinhar por mais alguns minutos
7. Está pronta a sopa de mani, sirva em pratos fundos. Também é possível decorá-la com batatas fritas





cuscuz paulista Brasil

Já conhecida no período colonial brasileiro, a receita se popularizou e recebeu a especificidade paulista pois era a refeição principal dos bandeirantes e tropeiros. Durante suas longas viagens, a farinha de milho absorvia o caldo dos demais ingredientes, como o frango, formando assim o que se conhece como Cuscuz Paulista.



ingredientes

- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 lata ou caixa de molho de tomate
- 2 latas de água
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 1 pimentão
- 2 latas de sardinha ou atum
- Cheiro verde a gosto
- Sal e temperos a gosto
- 1 tablete de caldo de legumes ou do seu sabor preferido
- 3 xícaras de farinha de milho grossa
- 3 ovos cozidos
- Tomate para decorar



modo de preparo

1. Refogue a cebola, o pimentão, as azeitonas, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate, o cheiro-verde, a sardinha, os temperos e o tablete de caldo no azeite
2. Coloque a água, deixe ferver, coloque a farinha de milho e cozinhe
3. Unte a forma com azeite, e coloque os ovos, os tomates e a sardinha por baixo
4. Coloque a massa na forma, deixe esfriar e desenforme



agradecimentos

Secretaria Municipal da Saúde (SMS - SP)

Coordenadoria Regional de Saúde - Centro

Instituto de Atenção Básica e Avançada à Saúde (IABAS)

Unidade Básica de Saúde (UBS) Bom Retiro

Agentes Comunitários de Saúde

Equipe de Enfermagem e médicos

Equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)

Equipe do Programa Ambientes Verdes e Saudáveis (PAVS)

Secretaria Municipal de Educação (SME - SP)

Diretoria Regional de Ensino Ipiranga (DRE - Ipiranga)

Centros de Educação Infantil Dom Gastão, Lar Criança Feliz

e Escola Municipal de Educação Infantil João Theodoro

Equipes de apoio: cozinha, manutenção e administrativo

Irmãs Dominicanas de São José

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC - SP)

Coordenação de Políticas para Migrantes

Agradecemos a participação de todas as crianças, famílias,
professores e membros da comunidade envolvidos no projeto.

Ana Carolina Garcia

Ana Carolina Guanabara

Ana Carolina Silva

Angélica Salmeron

Arlene Melo

Augusto Viodres

Bruna Makluf

Clelia Neves de Azevedo

Eliane Santos

Gu Ziyun

Hélio Priolli

Liliana Mamani

Liliane Cristina Campos

Luciana Menjou

Maria José Pinheiro

Mônica Dias

Paloma Neves

Regina Célia Norkus

Rosilene Bento

Sheila Vasconcelos

Sueli Ramos

Valter Ribeiro

Vera Ferreira



O caminho percorrido para a criação do projeto “Sabores e Saberes: memórias que atravessam tempos e espaços”, desenvolvido pela equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) Bom Retiro dentro das ações do Programa Saúde na Escola (PSE), em parceria com as unidades escolares e organizações sociais que atuam no território, é o principal ingrediente desta publicação.

Nela você encontra receitas selecionadas a partir de um processo de escuta das famílias e crianças que vivem no bairro. Da macarronada italiana, passando pelo ceviche ao baião-de-dois, a expectativa é que projetos como esse possam revelar a potência do trabalho intersetorial para a garantia dos direitos das crianças que vivem em São Paulo, reconhecendo e valorizando as diferentes culturas produzidas por elas.

Maria Gloria Zenha Wieliczka
Secretária-adjunta de Saúde de São Paulo

