



Mesa de Vô

Compartilhando saberes do coração



No ano em que o Sesc Mesa Brasil completa 30 anos de atuação no estado de São Paulo, preparamos um delicioso livro de receitas afetivas com histórias do coração das cozinheiras das Instituições Sociais cadastradas no programa.

O Sesc Mesa Brasil é um programa de combate à fome e ao desperdício de alimentos, conectando empresas doadoras e instituições sociais. Todos os dias, nossos caminhões fazem a coleta de doações e entrega alimentos que complementam as refeições servidas para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Realizamos ações educativas de forma contínua com os funcionários das instituições sociais atendidas pelo programa. Ações que proporcionam a troca de saberes, o desenvolvimento e incentivam a autonomia, potencializando o trabalho realizado pelas instituições sociais em suas atividades internas e com a comunidade em que estão inseridos.

Em 2000, o Sesc Mesa Brasil foi implementado em Santos e realiza um trabalho de referência no litoral paulista. A Colheita Urbana proporciona alimentos a mais de 66 instituições sociais cadastradas, fazendo a diferença na vida de mais de 15 mil pessoas nas cidades de Santos, São Vicente, Guarujá, Cubatão, Praia Grande e Bertioga.

O Mesa de Vó é um projeto do Sesc Mesa Brasil Santos que iniciou em 2023 onde tivemos a conclusão das 22 receitas. Em 2024 nasce o livro de receitas afetivas “Mesa de Vó: compartilhando saberes do coração” um projeto para homenagear aqueles que são responsáveis por milhares de receitas afetivas.

O Mesa de Vó tem objetivos que rompem barreiras do além de cozinhar, como: estimular a integração entre pares, fomentar a importância da afetividade culinária; resgatando lembranças afetivas sobre receitas importantes na vida de cada participante, valorizar o trabalho das cozinheiras participantes do programa; incentivando-as a utilizar e transformar ingredientes de forma criativa, prospectar novas possibilidades de receitas com os gêneros doados em diferentes tipos de refeições, reconstruir o hábito do livro de receitas e a troca destas entre os participantes.

O projeto nasce antes da pandemia, em 2019, mas só em 2023 conseguimos concretizar todas as etapas do Festival Gastronômico. Em 2024 todas as receitas foram divulgadas através de oficinas e atividades na unidade do Sesc Santos.

Saiba mais: mesabrasil.secsp.org.br



SUMÁRIO

BARQUETE	5
BISCOITINHO DA VOVÓ	7
BOLINHO CAIPIRA	9
BOLO DE ARROZ DOCE	11
BOLO DE LARANJA COM CENOURA	13
BOLO DE MAÇA COM CANELA	15
BOLO DE MASSA PUBA DA VÓ	17
BOLO FLOCADO	19
BROA DE FUBÁ	21
CALDO DE PINTO ATOLADO	23
CREME DE BATATA COM COUVE	25
DOCES CRISTALIZADOS	27
FAROFA DE CEBOLA	29
GELEIA DE FLOR DE MALVAVISCO	31
NHOQUE DA TIA FÁTIMA	33
PÃEZINHOS DE LEITE	35
PAMONHA DA VOVÓ	37
PÃO NUTRITIVO	39
PUDIM DE LEITE	41
PURÊ DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO	43
TORTA DE ABOBRINHA	45
VATAPÁ	47



BARQUETE

Cozinheira: **Sonierlim Rodrigues**

Instituição: Creche Arcanjo Rafael - Unidade II

INGREDIENTES

250g de farinha de trigo

100ml de leite integral

15g de açúcar

10g de manteiga

5g de sal

5g de fermento químico

2 gemas

RECHEIO

500g de peito de frango

100g de requeijão

40g de tomate

30g de cebola

20g de salsa

MODO DE PREPARO

Em um refratário coloque a farinha, açúcar, as gemas, manteiga e sal. Misture tudo para fazer a massa; acrescente o fermento e mexa novamente. Acrescente o leite aos poucos. Deixe descansar por 10 minutos no refratário (coberto com plástico).

Depois, abra a massa com as mãos, forre as forminhas de alumínio com a massa, fure o fundo e as bordinhas das forminhas com um garfo, para a massa não estufar; coloque as forminhas dentro de uma assadeira e leve ao forno a 180°C, entre 10 e 15min. Enquanto isso, em uma panela de pressão ou de sua preferência, cozinhe e tempere o frango a gosto. Depois que cozinhar, espere esfriar e desfie o peito de frango, refogue cebola, tomate, frango, salsa e sal a seu gosto, acrescentando requeijão no final. Após a massa sair do forno, desenforme, espere esfriar e recheie com o frango pronto.

Rendimento: 24 porções. Tempo de preparo: 1h30.

HISTÓRIA AFETIVA

Quando tinha festa eu e minha mãe íamos para casa da minha tia junto com as minhas primas e ficávamos em volta de uma mesa na cozinha esperando a preparação da massa. Todas ajudávamos a forrar as forminhas e adorávamos ficar juntas conversando até a preparação ficar pronta, era uma delícia.





BISCOITINHOS DA VOVÓ

Cozinheira: **Roberta Santana de Oliveira**

Instituição: Associação Flor do México

INGREDIENTES

360g de farinha de trigo

220g de manteiga

200g de açúcar

Raspas de limão Tahiti

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha coloque a farinha peneirada, a manteiga e o açúcar. Misture tudo e no final acrescente as raspas de limão, integrando a massa. Faça bolinhas e modele com garfo, leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

Obs. Modele em bolinhas pequenas para ficar crocante.

Troque sabor: Substitua o limão por 5 gotas de essência de baunilha ou 20g de coco seco ralado.

Rendimento: 100 unidades. Tempo de preparo: 30 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Minha mãe conta que minha vó reunia os filhos todas as tardes e fazia café com esses biscoitinhos que derretem na boca. Minha mãe me ensinou a receita quando eu era pequena, me orientava, e eu como sempre adorei cozinhar, ficava muito feliz em fazer para toda a família. Como é maravilhoso cozinhar para quem amamos.





BOLINHO CAIPIRA

Cozinheiro: **Marcus Aurelio Laurito Simões**

Instituição: Educandário Santista

INGREDIENTES

750ml de água

750g de galinha (qualquer parte da carne)

500g de farinha de milho (flocos grandes)

400g de cebola

250g de polvilho azedo

200g de tomate maduro

20g de alho ou 4 dentes pequenos

15g de páprica

5g de sal

Orégano a gosto

Pimenta do reino a gosto

Cheiro verde a gosto

Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue metade da cebola e o alho, acrescente o frango cru, pimenta do reino, orégano e sal (a gosto).

Acrescente 750 ml de água e deixe em fogo médio até cozinhar por completo. Separe o frango do caldo e reserve.

Em uma vasilha coloque farinha de milho (pré batida no liquidificador), polvilho, cheiro verde e misture bem.

Acrescente o caldo quente do frango aos poucos, até a massa ficar no ponto para enrolar. Reserve.

Desfie o frango, reserve. Refogue o restante da cebola picada, tomate picado, o frango desfiado, acrescente a páprica, o sal e refogue por mais 10 minutos. Reserve. Deixe esfriar.

Abra a massa e recheie com o frango temperado.

Esquente o óleo a 180°C e frite os bolinhos.

Rendimento: 25 unidades. Tempo de preparo: 1h15.

HISTÓRIA AFETIVA

A minha vó Carmem plantava o milho e esperava secar para socar no pilão e assim formar a farinha. Dessa farinha, minha vó já fazia o Biju que eu e os demais netos comíamos. E do Biju fazia a farinha de milho. Minha vó matava a galinha, colocava para cozinhar com os temperos (cheiro verde, manjericão, sal, cebola, alho), acrescentava o polvilho azedo e assim fazia o bolinho caipira frito na banha. Eu e meus primos adorávamos, era uma deliciosa receita.





BOLO DE ARROZ DOCE

Cozinheira: **Edisandra dos Santos**

Instituição: Pró Viver I

INGREDIENTES

500ml de leite integral

500ml de leite de coco

400g de arroz

160g de açúcar

150ml de leite condensado

100g de coco ralado

60g de manteiga

Cravo a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o arroz de molho em água por 12h (ou água quente por 20 minutos). Escorra o arroz e bata no liquidificador com o leite integral. Despeje a massa em uma panela e acrescente a manteiga, o açúcar, o cravo, metade do coco ralado e o leite de coco, deixando uns 100ml para regar o bolo antes de ir ao forno. Leve ao fogo e mexa até a massa cozinhar e desgrudar da panela. Unte uma forma com manteiga, coloque a massa, regue com o leite de coco e leve ao forno a 180°C por 40 minutos ou até que doure por cima. Retire do forno, desenforme e regue com leite condensado. Polvilhe com o restante de coco ralado.

Rendimento: 20 pedaços. Tempo de preparo: 1h.

HISTÓRIA AFETIVA

A receita passou de geração em geração, lembro da minha avó fazendo. O arroz era barato e nosso jardim era cheio de coqueiro, então era o que tínhamos em abundância. O coco era colhido e uma parte era batido no liquidificador para fazer o leite de coco e a outra minha mãe ralava na colher para colocar por cima do bolo. Hoje podemos incrementar a receita acrescentando o leite condensado. Todos que comem do bolo falam que parece tapioca.





BOLO DE LARANJA COM CENOURA

Cozinheira: **Edgleice Barbosa Carneiro**

Instituição: Creche Anjos do Amanhã

INGREDIENTES

440g de açúcar

400g de farinha de trigo

200ml de óleo de soja

15g de fermento químico

1 laranja inteira

1 cenoura média

4 ovos

calda: suco de uma laranja pequena e 60g de açúcar

Açúcar de confeitado: opcional

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a laranja sem as sementes e sem a parte branca do miolo, a cenoura cortada, ovos, óleo e o açúcar. Em um recipiente, peneire a farinha de trigo junto com o fermento e depois misture ao creme. Após, leve ao forno em uma forma de furo central, untada e enfarinhada, pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos. Retire do forno, deixe amornar e desenforme. Faça furos com um garfo e regue com a calda de suco de laranja misturado ao açúcar. Finalize com açúcar de confeitado. Rendimento: 12 fatias. Tempo de preparo: 1h.

HISTÓRIA AFETIVA

Como não tive avós, pai, não tive uma história familiar das mais belas. Mas Deus sempre coloca pessoas para nos ajudar e deixar momentos marcantes. Conheci a dona Célia que me acolheu quando fui trabalhar na sua casa, e ela foi mãe e avó para mim. E foi com ela que eu aprendi a fazer esse bolo, por isso tem um valor afetivo para mim e faço até hoje para os meus filhos.





BOLO DE MAÇA COM CANELA

Cozinheiro: **Adriano Leite Ferreira**

Instituição: NUREX

INGREDIENTES

340g de açúcar

280g de farinha de trigo

200ml de óleo de soja

10g de fermento químico

4g de canela em pó

4 maçãs médias

4 ovos

MODO DE PREPARO

Corte as maçãs com casca em cubos pequenos e coloque em um refratário. Adicione o óleo, açúcar, canela e misture. Adicione os ovos, farinha de trigo e misture bem, finalize com fermento e misture delicadamente. Coloque para assar em uma forma untada com manteiga e farinha, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Polvilhe açúcar com canela a gosto e sirva.

Rendimento: 12 fatias. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

O bolo de maçã com canela é uma receita da minha amada avó Maria Francisca. Todos os domingos minha avó costumava fazer um delicioso chá da tarde com todos os seus netos. Mesmo não estando mais entre nós, sempre que faço esta receita só vem boas lembranças da minha amada vó e seu apetitoso "Bolo de maçã da vovó Maria".





BOLO DE MASSA PUBA DA VÓ

Cozinheira: **Maria José Lima de Amorim**

Instituição: Lar Evangélico

INGREDIENTES

500g massa puba

360g de açúcar

200ml de leite de coco

50g de manteiga

10g de fermento

3 ovos

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com a manteiga e o açúcar até virar um creme suave. Adicione a esse creme a massa puba e misture bem. Acrescente o leite de coco e misture até a massa ficar lisinha e sem grumos.

Finalize misturando levemente o fermento na massa.

Coloque em forma untada e enfarinhada.

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.

Rendimento: 8 a 10 fatias. Tempo de preparo: 1h10.

HISTÓRIA AFETIVA

Esse bolo de massa puba lembra minha infância, sempre que faço me recordo dos almoços de domingo na casa da vó Amélia. Com toda a família reunida, minha avó fazia questão de preparar esse bolo para o lanche da tarde. Lembro daqueles momentos e até mesmo do cheirinho bom de bolo assando, ficava simplesmente maravilhoso. Hoje em dia fazemos o mesmo bolo, fica muito bom, traz boas lembranças, porém ninguém consegue reproduzir igual ao da vó Amélia.





BOLO FLOCADO

Cozinheira: **Regina de Souza Piucco**

Instituição: Casa do Sol

INGREDIENTES

600g de açúcar
600ml leite integral
300g de farinha de milho flocão
250g de farinha de trigo
200ml óleo de soja
150g milho em espiga
150g de coco ralado
25g de fermento químico
4 ovos

MODO DE PREPARO

Adicione no liquidificador o milho, leite, açúcar e o óleo até que fique homogêneo. Após isso, acrescente a farinha de trigo, o flocão e o coco. Por último, coloque o fermento. Unte uma forma com manteiga ou óleo e polvilhe a farinha flocão na assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por mais ou menos 40 minutos. Rendimento: 10 a 12 fatias. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Fui criada em uma família numerosa de nove irmãos. Fomos todos adotados por uma mulher com um coração maior do que ela, Dona Rosa. Ela plantava de tudo: mandioca, abóbora, milho, etc, dessas plantações ela fazia pratos deliciosos. Um que reunia todos os filhos para o lanche da tarde era o bolo especial de milho com uma farinha mais grossa que o fubá, hoje em dia chamado de flocão. A expectativa era grande quando o bolo começava a assar, todos amavam essa receita.





BROA DE FUBÁ

Cozinheira: **Renata Cristina Santos Monteiro**

Instituição: Creche do Carmo

INGREDIENTES

200g de açúcar

180ml de leite integral

150g de fubá mimoso

140g de farinha de trigo

65g de manteiga

10g de fermento químico

1 pitada de sal

1 ovo

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes, açúcar, fubá, farinha de trigo e fermento. Acrescente o ovo e a manteiga e amasse com as mãos até ficar uma farofa seca. Acrescente o leite até que a massa fique homogênea e não grude nas mãos. Faça bolinhas e coloque na forma untada com manteiga. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 25 unidades pequenas. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Essa receita me faz lembrar de quando era criança, junto da minha querida avó, fazendo a massa da broa de fubá. Para cada um dos netos ela dava uma parte da massa para fazermos a nossa própria broa. Enquanto as broas estavam no forno assando, minha avó preparava um café bem quentinho para tomarmos com as broas. E assim era o nosso domingo com lanche maravilhoso em família. Lembranças boas da minha infância.





CALDO DE PINTO ATOLADO

Cozinheira: **Ercília Aparecida Pereira**

Instituição: Nossa Senhora de Fátima - Bertioga

INGREDIENTES

1,5kg de mandioca sem casca

1kg de peito de frango

600g de creme de leite

400g de cebolas

100ml de leite de coco

90g de manteiga

Cebolinha a gosto

Páprica a gosto

Sal a gosto

4 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Em uma panela com 20g de manteiga, refogue metade da cebola, o alho e doure o frango. Acrescente a páprica e finalize com sal. Complete a panela com água e cozinhe o frango. Após cozido, desfie e reserve. Utilize a água para cozinhar as mandiocas. Ao atingir o ponto de cozimento, liquidifique as mandiocas nesse caldo, formando um creme e reserve. Em uma panela coloque para dourar o restante da cebola e o alho, acrescente a manteiga e em seguida coloque o creme, deixe apurar bem. Finalize acrescentando o leite de coco, o frango desfiado e cozinhe até o caldo ficar mais grosso. Decore com cebolinha.

Rendimento: 12 porções. Tempo de preparo: 1h30.

HISTÓRIA AFETIVA

Uma das melhores lembranças que a vovó nos deixou, é que sempre que o tempo esfriava ou algum dos netos ficava resfriado, ela fazia essa receita. Nos reuníamos ao redor da mesa e ficávamos todos tomando o caldo e conversando, ríamos bastante com as histórias que o vovô contava.





CREME DE BATATA COM COUVE

Cozinheira: **Maria Tereza da Silva Wafall**

Instituição: Creche Comunitária Amigos

INGREDIENTES

1,5 litro de água
1kg de batata
250g de cebola
100g de couve manteiga
70ml de azeite
30g de manteiga
Sal a gosto
5 folhas de louro
3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Em 1,5 litros de água com sal coloque as batatas descascadas. Assim que cozinhar, bata no liquidificador e reserve. Em uma panela coloque azeite, cebola, louro, manteiga, alho, a couve fatiada e refogue. Em seguida acrescente o creme de batatas, sempre mexendo. Quando atingir fervura, desligue. Acrescente sal se achar necessário.

Rendimento: 8 porções. Tempo de preparo: 40 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Esta receita é uma tradição da minha família, era feita pela minha vó em Portugal. Aqui no Brasil, minha mãe fazia para mim e para meus irmãos, pois não tínhamos condições financeiras boas, e nessa época a batata tinha baixo custo, então por isso passou a ser nossa refeição diária. Enfim, marcou demais minha infância, e passei a fazer para as crianças da Creche com todo amor e carinho, seguindo essa linda tradição e lembrança da vovó.





DOCES CRISTALIZADOS

Cozinheiro: **Waldyr Alves da Silva Junior**

Instituição: Santa Casa de Santos

INGREDIENTES

Doce de abóbora cristalizado

1kg abóbora de pescoço madura

300g açúcar refinado

100g coco ralado

50ml de água

5g de cravos

2g canela em pó

Doce de banana cristalizado

1,5kg banana nanica madura

250g de açúcar refinado

150g de açúcar cristal

Doce de batata doce cristalizado

1kg de batata doce em rodela

100g de açúcar refinado

MODO DE PREPARO:

Doce de abóbora cristalizado

Descasque e corte a abóbora em cubos pequenos, cozinhe com os demais ingredientes (com exceção do coco) até formar um purê que grude no fundo da panela. Adicione o coco à mistura e cozinhe por cerca de 5 minutos. Porcione no formato desejado. Pré-aqueça o forno a 150°C por 5 minutos. Desligue o forno e deixe o doce descansando dentro dele por 20 minutos com a porta entreaberta. Religue o forno e repita o processo por 3 vezes.

Doce de banana cristalizado

Descasque e corte as bananas, acrescente o restante dos ingredientes, coloque para cozinhar até obter uma massa consistente. Porcione no formato desejado. Pré-aqueça o forno a 150°C por 5 minutos. Desligue o forno e deixe o doce descansando dentro dele por 20 minutos com a porta entreaberta. Religue o forno e repita o processo por 3 vezes.

Doce de batata doce cristalizado

Descasque as batatas, corte em rodela grossas e coloque para cozinhar. Após o cozimento, amasse para obter um purê. Coloque o açúcar e espere secar até a mistura grudar no fundo da panela. Porcione no formato desejado. Pré-aqueça o forno a 150°C por 5 minutos. Desligue o forno e deixe o doce descansando dentro dele por 20 minutos com a porta entreaberta. Religue o forno e repita o processo por 3 vezes.

Todos os doces podem ser finalizados com açúcar cristal.

Rendimento dos doces: 18 a 20 unidades. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Recordo dessa receita da minha infância, a qual a minha avó fazia e me colocava junto ao meu primo para ajudá-la a vender em feiras e praças. Após o doce ficar pronto, ela montava as porções e enrolava em papel manteiga acomodando em uma cesta. Trata-se de um doce muito saboroso e ao mesmo tempo fácil de fazer.





FAROFA DE CEBOLA

Cozinheira: **Marlene Aparecida da Silva**

Instituição: Centro Social Marista Lar Feliz

INGREDIENTES

500g de farinha de mandioca grossa crua

250g de cebola

200ml de óleo de soja

10g de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande aquecida adicione o óleo, refogue a cebola em cubos pequenos até dourar.

Adicione a farinha grossa aos poucos e mexa sem parar até que a farinha esteja dourada e crocante.

Adicione o sal.

Retire da panela para que não continue torrando.

Rendimento: 16 porções. Tempo de preparo: 20 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

A farofa é uma receita simples, mas cheia de significado de afeto. Era feita por minha mãe com todo cuidado, amor e dedicação, aos domingos quando a família estava reunida para o almoço, com certeza era o acompanhamento preferido dos filhos e marido. Hoje em dia sou eu quem faço a farofa sempre que a família se reúne e na creche, onde é sucesso entre as crianças e os colaboradores. As crianças vêm até a porta da cozinha perguntar: “Tia tem farofa hoje?”





GELEIA DE FLOR DE MALVAVISCO

Cozinheira: **Denise Cristina da Silva Lemes**

Instituição: Vila da Mata - AVIMA

INGREDIENTES

500g de flor malva-visco (é uma PANC: suas flores e folhas jovens são comestíveis em saladas; quando secas, podem ser usadas para o preparo de chás; as flores ainda são usadas como ornamentação comestível de pratos e no preparo de geleias).

200g de açúcar

200ml de água filtrada

1 maçã grande sem semente

1 limão (suco sem semente)

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar levemente homogêneo. Leve ao fogo médio até ferver e reduzir pela metade. Desligue o fogo, espere esfriar e sirva.

Rendimento: 500g. Tempo de preparo: 40 minutos.

Pão de ora-pro-nobis para acompanhar

INGREDIENTES

500g de farinha de trigo

250ml de água morna

50g de Ora-pro-nóbis

35g de manteiga

12g de açúcar

5g de fermento seco para pão

2g de sal

MODO DE PREPARO

Liquidifique a ora-pro-nóbis com a água morna, reserve.

Misture todos os ingredientes e depois acrescente a manteiga e a água aos poucos.

Amasse bastante, sovando por aproximadamente 10 minutos.

Reparta a massa em 2 partes, reserve a massa, cubra com plástico e deixe descansar por 15 minutos, até dobrar de tamanho.

Coloque em forno pré-aquecido a 180°C e deixe assar por aproximadamente 30-40 minutos até dourar por fora.

Obs.: A ora-pro-nóbis pode ser cortada em pedaços pequenos e misturada ao pão.

A cor do pão sofrerá influência na alteração do preparo.

Rendimento: 20 fatias. Tempo de preparo: 1h10.

HISTÓRIA AFETIVA

Essa geleia me traz lembranças do quintal da minha bisavó, um lugar com muitas flores. Quando crianças corríamos brincando com as flores, onde se apertássemos, pulavam bolinhas e chupávamos o mel. As 5 gerações de mulheres lutando contra preconceitos e dificuldades de uma vida simples e difícil financeiramente, onde uma simples flor se transformava em alimento, aproveitando tudo que a natureza poderia oferecer.





NHOQUE DA TIA FÁTIMA

Cozinheira: **Fatima Conceição Cândido Rosa**

Instituição: Evolução Santos

INGREDIENTES

MASSA

2 litros de água
1kg de batata inglesa
500g de batata doce
150g de farinha de trigo
Sal a gosto
2 ovos

MOLHO

1,5 litro de água
500g de tomates
50g de cebola média
15ml de azeite
10g de alho ou 1 dente
5g de açúcar

MODO DE PREPARO

MASSA

Lave e descasque as batatas; cozinhe a batata inglesa e a batata doce com água e sal. Depois de cozida, escorra a água; ainda quente amasse com o prensador de legumes, deixe esfriar; acrescentar na massa: os ovos, a farinha e misture, até dar o ponto de enrolar. Leve ao fogo alto uma panela grande com água; enquanto a água ferve, polvilhe a bancada com farinha de trigo, faça rolinhos com a massa, cerca de 1cm de diâmetro; corte os cubos de cerca de 2cm cada. Repita o procedimento com toda massa. Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 20 nhoques por vez na água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques com a escumadeira, escorrendo bem a água e transfira para uma assadeira: depois de todos os nhoques cozidos, sirva com o molho de sua preferência.

MOLHO

Corte os tomates ao meio, coloque no liquidificador com água e bata até virar um suco, reserve. Em fogo médio aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até dourar, acrescente o suco do tomate, sal e o açúcar, deixe o líquido cozinhar até engrossar (aproximadamente 20 minutos). Desligue o fogo e o molho está pronto.

Rendimento: 10 porções. Tempo de preparo: 1h10.

HISTÓRIA AFETIVA

Apreendi com meu pai Antônio, aos 8 anos de idade. Lembro dele, hoje já falecido e sinto um misto de emoções, como saudade, felicidade e amor. Gosto de fazer para meus filhos e netos, que são meus grandes amores.





PÃEZINHOS DE LEITE

Cozinheira: **Maria do Carmo**

Instituição: Creche Lar e Felicidade

INGREDIENTES

600g de farinha de trigo

200ml de leite integral

60g de açúcar

60g de manteiga

10g de fermento biológico

Sal a gosto

1 ovo

Antes da elaboração dos pãezinhos, pré aquecer o forno a 200°C por 10 minutos. Junte a manteiga ao leite e aqueça até derreter. Em um recipiente adicione todos os ingredientes, menos a farinha de trigo. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até formar uma massa homogênea e desgrudar das mãos. Deixe descansar a massa coberta com um pano por 30 a 40 minutos se o clima estiver quente. Se o clima estiver frio, deixar descansar 1h.

Separe a massa em pedaços, modele do tamanho da sua preferência e asse em forno a 160°C por 40 minutos.

Rendimento: 15 pãezinhos. Tempo de preparo: 1h30.

HISTÓRIA AFETIVA

Quando menina, era mágico ver meu pai na cozinha fazendo pães. Sou merendeira no Lar e Felicidade e amo cozinhar para as crianças. Houve um tempo, pós-pandemia, que não recebíamos os pães de parceiros, então com a farinha que o Sesc Mesa Brasil doava, passei a me reinventar e inspirada nas memórias de papai, criei minhas receitas com base em outras, confeccionei os pãezinhos de leite.





PAMONHA DA VOVÓ

Cozinheira: **Jeane Maria Leite dos Santos**

Instituição: Sagrada Família I

INGREDIENTES

320g de açúcar

250ml de leite integral

100g de coco ralado fino sem açúcar

Sal a gosto

12 espigas de milho verde com a palha

MODO DE PREPARO

Rale as espigas ou corte rente ao sabugo e bata no liquidificador junto com o leite. Em uma tigela coloque o creme, acrescente o coco ralado, açúcar e mexa bem. Coloque a massa na palha de milho e amarre forte. Em uma panela grande, ferva bem a água e coloque as pamonhas uma a uma, cozinhe por 40 minutos e depois retire com uma escumadeira.

Para grandes porções substitua a palha por sacos plásticos, porcionando o volume desejado.

Rendimento: 8 unidades. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Toda família se reunia na época de São João para fazer comidas típicas e depois comer em volta da fogueira. O momento que mais lembro, era de minha avó cantando e preparando pamonha. O preparo já virava uma festa, pois todos ajudavam e cantavam juntos.





PÃO NUTRITIVO

Cozinheira: **Aparecida Mirtes da Silva Mira**

Instituição: Casa Crescer e Brilhar

INGREDIENTES

800g de farinha de trigo
420ml de água morna
200g de aveia (flocos finos)
200g de cebola (ralada)
200g de manteiga
200g de açúcar mascavo
120g de cheiro verde picado
20g de fermento biológico seco
10g de sal
Orégano a gosto
3 ovos

MODO DE PREPARO

Coloque em uma bacia a farinha, fermento, aveia, orégano, sal e misture.

No liquidificador coloque a água, açúcar, ovos, manteiga e bata bem. Depois junte com os ingredientes secos e misture tudo. Acrescente a cebola e o cheiro verde, misture até dar ponto de enrolar e desgrudar dos dedos. Sove a massa por uns 10 minutos. Divida a massa em 2 e coloque em uma bacia, cubra com plástico filme, deixe a massa crescer por aproximadamente 30 minutos se estiver calor ou mais tempo se a temperatura ambiente estiver fria. Divida a massa em 2 partes. Coloque em uma forma untada, com o forno pré aquecido a 160°C por 40 minutos e observe até que ele fique fofinho e moreninho.

Rendimento: 40 fatias. Tempo de preparo: 1h30.

HISTÓRIA AFETIVA

Receita que minha mãe fazia para mim e meus irmãos.

Lembro da minha infância e aquele cheirinho maravilhoso de pão quentinho saindo do forno de barro.

Hoje faço na minha casa e no abrigo, todos adoram e sempre pedem mais!!!





PUDIM DE LEITE

Cozinheira: **Solange Gomes Ribeiro da Costa**

Instituição: Casa de Estar de Santos

INGREDIENTES

790g de leite condensado

700ml de leite integral

3 gotas de essência de baunilha

6 ovos

Calda

250ml de água

150g de açúcar

MODO DE PREPARO

Calda: Derreta o açúcar até ficar na coloração caramelo, acrescente a água, mantenha em fogo baixo e a calda está pronta.

Bata os ovos à mão (com auxílio de fouet) por mais ou menos 5 minutos, depois acrescente o leite condensado e continue batendo por mais 5 minutos, por último acrescente o leite integral e a baunilha. Coloque o pudim na assadeira (com a calda no fundo) dentro de um recipiente com água (banho-maria), deixe por 20 minutos (cubra com papel alumínio). Perto do final do tempo de calor, retire o papel alumínio para dourar. O pudim está no ponto quando ao espetar um garfo, ele sair sem resíduos. Após esfriar, desenformá-lo.

Rendimento: 8 a 10 fatias. Tempo de preparo: 40 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Minha mãe desde os dez anos trabalhava em casa de família. Um dia a patroa chegou em casa e mandou ela fazer um pudim, e ela nunca havia feito. A patroa explicou verbalmente e ela fez, e deu super certo. Até hoje faço esse pudim aos meus familiares, pessoal do meu trabalho, e sinto muito amor lembrando da minha querida mãe, pois o amor é o principal ingrediente.





PURÊ DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO

Cozinheira: **Sabrina Viana de Moraes dos Santos**

Instituição: Mensageiros da Luz

INGREDIENTES

1kg de abóbora cabotiã
380g de requeijão ou cream cheese
100ml de creme de leite
60g de manteiga
50g de queijo ralado
50g de farinha de rosca
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora cortada ao meio na panela de pressão, quando estiver bem mole tire a casca e amasse a abóbora como purê. Ainda quente acrescente a manteiga e o sal.

COBERTURA

Em uma tigela coloque o requeijão, o creme de leite e misture bem.

MONTAGEM

Em uma travessa retangular coloque a metade do purê, cubra com a metade da mistura do requeijão com creme de leite, coloque o restante da abóbora e finalize com o restante do requeijão. Salpique por cima a farinha de rosca e um pouco de queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 10 a 12 porções. Tempo de preparo: 40 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Esta receita foi elaborada pela dona Edna (Presidente do Lar Espírita Mensageiros da Luz) ela lembra quando criança da sua mãezinha fazendo essa receita nos almoços de domingo. Ela, amorosamente, me ensinou e hoje replico sempre que posso esse delicioso prato.





TORTA DE ABOBRINHA

Cozinheira: **Creuza Francisca dos Santos**

Instituição: CEREX

INGREDIENTES

400g de abobrinhas italiana

240g de farinha de trigo

200g de tomates

160g de cebola

130ml de óleo de soja

60g de salsa

50g de queijo parmesão ralado

20g de fermento químico

Sal a gosto

3 ovos

MODO DE PREPARO

Corte todos os legumes em cubos pequenos. Em um recipiente junte legumes, óleo, sal e mexa. Acrescente os ovos e a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre. Finalize com queijo ralado, fermento e uma leve mexida. Coloque em uma assadeira untada com manteiga e farinha de trigo. Levar ao forno pré-aquecido a 160°C, assar por 40 minutos e acompanhar com garfo o ponto do cozimento interno. Nos 3 últimos minutos eleve a temperatura para dourar por cima.

Rendimento: 12 pedaços. Tempo de preparo: 50 minutos.

HISTÓRIA AFETIVA

Minha receita vem da saudade da minha mãe. Sou filha de sertanejo, nós plantávamos de tudo, colhíamos da roça a abobrinha, da horta a cebola, salsinha, tomate, e com bastante criatividade, juntávamos os ingredientes e saía um assado de legumes. Quando vim trabalhar como cozinheira, reformulei a receita, transformei em uma torta de abobrinha para que os alunos pudessem comer legumes.





VATAPÁ

Cozinheira: **Pedrolina Gouveia Nunes**

Instituição: Casa da Vó Benedita I

INGREDIENTES

1 litro de água para molhar o pão
420ml de leite de coco
400g de camarão descascados e lavados (salgado ou fresco)
200g de tomate maduro
200g de cebola
150g de pimentão colorido
100ml de azeite de dendê
Pimenta malagueta (opcional) a gosto
Pimenta de cheiro a gosto
Sal, coentro e alho a gosto
5 pães amanhecidos

MODO DE PREPARO

Umedeça os pães e reserve.

Processe os camarões, que podem ser dessalgados ou secos (só precisa ser duas pulsadas, para que não desmanche muito). Após, refogue com 5 colheres de azeite de dendê o tomate, pimentão, cebola, cheiro verde ou coentro e alho a gosto.

Em uma panela a parte acrescente: pão batido, o resto do azeite de dendê e mexa. Adicione o camarão refogado, mexendo sempre para não grudar, por último o leite de coco e acerte o sal. Se preciso coloque mais leite de coco para acertar o ponto da cremosidade.

Substitua o camarão: pelas carnes das cabeças e carcaças de pescados.

As carnes podem ser retiradas das carcaças e seguir com mesmo procedimento do camarão.

Outra opção: refogue no dendê as cabeças e carcaças com os legumes, conforme a receita, retire as cabeças e carcaças antes de misturar a preparação. O sabor fica bem acentuado.

Rendimento: 30 porções. Tempo de preparo: 1h10.

HISTÓRIA AFETIVA

Lembro da semana santa; toda a família jejuando até perto das 12h, antes desse horário não podíamos falar, emitir som algum em respeito ao senhor morto. A partir do meio dia, era onde nós tínhamos a nossa refeição em respeito à nossa religiosidade. A família se reunia em uma casinha e orávamos todos juntos. Depois em nossa refeição o vatapá era a protagonista do nosso menu.



PROCESSO DE SELEÇÃO DAS RECEITAS DO FESTIVAL MESA DE VÓ

Fase 1 – Inscrição

38 inscritos, conforme regulamento do festival.

Fase 2 – Seleção

30 receitas escolhidas com os seguintes critérios: história afetiva, ingredientes de baixo custo e regionais, rápido preparo, acessível às diversas faixas etárias e aproveitamento integral dos alimentos.

Fase 3 – Degustação

22 receitas aprovadas com os seguintes critérios: apresentação visual, aroma, textura, sabor e criatividade/inação.

Banca avaliadora:

Denise Meira Gonçalves Vilas

Nutricionista - Gerência de Alimentação e Segurança Alimentar

Guadalupe Rubido Saúda

Nutricionista da Prefeitura Municipal de Santos

Laise Souza Mendes da Silva

Professora do Senac Santos: gastronomia e nutrição

AGRADECIMENTOS

As instituições sociais que participaram do Festival mesa de vó: compartilhando saberes do coração.

A Etec Escolástica Rosa que cedeu sua cozinha e auditório para as etapas do Festival. A Etec Santos Dumont por realizar os testes das receitas com os alunos da gastronomia.

FOTOS

receitas: Douglas Verissimo dos Santos



ambientação: Fernanda Luz




faça sua
credencial
sesc



Sesc Santos
Rua Conselheiro Ribas, 136
Tel.: +55 13 3278-9800

  @sescsantos

 sescemsantos

sescsp.org.br/santos