



# RECEITAS DE SABERES E SABORES



## UM RESGATE DOS GRUPOS DE SAÚDE COMUNITÁRIA SEGUNDA EDIÇÃO



Sínodo

**Vale do Taquari**

[secretaria@sinodotaquari.org.br](mailto:secretaria@sinodotaquari.org.br)  
Caixa Postal 77  
95890 000 - Teutônia RS

CAPA Santa Cruz do Sul - 2016

Organização: Lígia M. Kannenberg, Grasiela Michels, Melissa Lenz, Liliane Driemeier, Augusto Weber, Luiz Rogério Boemeke, Cleiton Arendt e Lauderson Holz

Coordenação: Sighad Hermany

Projeto gráfico: Ana Paula Grasel e Heloisa Corrêa (Bolsistas - Curso de Comunicação Social - Unisc)

Revisão: Angela Felippi (Professora responsável - Comunicação Social - Unisc)

Rua Thomás Flores, 805 - Fundos  
Bairro Centro - Santa Cruz do Sul

Telefone: 051 3715 2750

Site: [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)

E-mail: [santacruz@capa.org.br](mailto:santacruz@capa.org.br)

# APRESENTAÇÃO



É com grande alegria que compartilhamos o livro **RECEITAS DE SABERES E SABORES: UM RESGATE DOS GRUPOS DE SAÚDE COMUNITÁRIA**. Aqui, contamos um pouco sobre a trajetória de 16 grupos que iniciaram um projeto de saúde comunitária em 2003 e, além disso, resgatamos inúmeras de suas receitas tradicionais.

O CAPA sempre atuou na área de segurança e soberania alimentar e nutricional. Em 2016, lançou a campanha **COMIDA BOA NA MESA**, que ressalta permanentemente a importância do acesso à alimentação saudável para todas as pessoas. Com base nisso, esta publicação resgata receitas tradicionais, antigas - do tempo de nossas avós -, quando a cozinha era lugar de comunhão e o pão era feito no forno à lenha.

Esta cartilha traz receitas simples e receitas complexas, que utilizam ingredientes como o aipim, o polvilho, a farinha de milho, batata-doce, ovos, leite, temperos, chás e tantos outros.

Além disso, as receitas contam histórias de vida, e lembram o tempero das receitas da mamãe, o cheirinho do bolo da vovó, a roda em torno do fogão à lenha, comendo um “waffel” de polvilho ou um bolo de melado. Valorizar e resgatar essas histórias, cultivar a memória afetiva, e fazer com que sejam passadas para as novas gerações são alguns dos objetivos desta publicação.

Só foi possível idealizá-la e produzi-la pelo esforço de cada uma das mulheres nos seus grupos de saúde comunitária. E este esforço permitirá que outras famílias e gerações usufruam destes **SABERES E SABORES**, vivenciando histórias de vida, de cheiros, de sabores, de comunhão.

Deliciem-se...

***Equipe Técnica CAPA Santa Cruz do Sul***

## QUAL É TEU PÃO PREFERIDO?



Essa foi a pergunta inicial de um estudo bíblico da OASE. As respostas foram muitas: o pão de milho é a preferência de algumas pessoas, enquanto que o pão integral de outras; um pequeno número citou o pão preto e o pão sete grãos; também o pão doce e o cassetinho foram lembrados; mas a resposta que mais chamou à atenção foi a que elegeu o “pão que a minha mãe fazia” como o melhor.

Na sua receita não havia nada de tão especial ou diferente em relação aos demais, mas de alguma forma, a mistura dos ingredientes, o tempo de descanso da massa, a sovada, o forno e as mãos da mãe, faziam daquele pão o melhor de todos. Algo semelhante acontece com muitas receitas. Os alimentos preparados pelas mães, pais e avós têm um gosto diferenciado. Ao sabor natural é acrescentado o amor e o carinho.

É indiscutível que os pratos servidos em casa, com o tempero da família, colhidos na hora e produzidos livres de agrotóxicos ou hormônios são mais saborosos e benéficos à nossa saúde. Há mais de uma década o CAPA realiza no âmbito e em parceria com o Sínodo Vale do Taquari um importante trabalho de conscientização e formação juntos aos Grupos de Saúde Comunitária. Temas como alimentação saudável, saúde preventiva, uso de plantas e ervas como alternativas a ingestão excessiva de medicamentos são parte deste riquíssimo processo de permanente aprendizado.

O presente caderno visa não somente resgatar receitas das nossas mães e avós, mas rebuscar a sua sabedoria e o tempero familiar de cada receita. Obviamente, não são receitas sofisticadas com especiarias raras. São receitas simples, com ingredientes que qualquer um tinha acesso, e cheias de sabor.

Prepare e saboreie com a sua família os pratos saborosos partilhados neste caderno. Eles são uma herança, um presente das nossas mães e avós para nós e para as futuras gerações!

“Senhor, dá-nos sempre desse pão”. João 6.34.

Com carinho,

***Gilciney Tetzner***

***Pastor Sinodal do Sínodo Vale do Taquari***

# QUEM SÃO OS GRUPOS DO PROJETO SAÚDE COMUNITÁRIA?



A caminhada dos grupos de saúde comunitária teve início em 2003, em uma ação conjunta com o Sínodo Vale do Taquari, que percebeu a necessidade de um trabalho voltado ao cuidado com a saúde.

O projeto começou em oito comunidades que, através das suas ministras e ministros, haviam manifestado interesse em participar de um grupo que envolvesse saúde preventiva e alimentação saudável. O projeto foi denominado, então, de Projeto de Saúde Comunitária (PSC) e encaminhado para a Fundação Luterana de Diaconia (FLD), com estimativa de duração de dois anos. Foi aprovado.

Para nossa alegria, ao final do projeto, outros grupos manifestaram interesse em iniciar as atividades. Assim escrevemos outro projeto, com ênfase também na agroecologia, que foi novamente encaminhado e aprovado pela FLD, com duração de mais dois anos. Com o passar do tempo, o trabalho começou a ser ainda mais reconhecido no Sínodo Vale do Taquari e também pelas administrações dos municípios onde o trabalho estava sendo realizado.

Nestes 13 anos de projeto de saúde comunitária, novos grupos se integraram enquanto outros resolveram parar. Atualmente, o PSC conta com 16 grupos, sendo dez no município de Teutônia, quatro em Westfália, um na cidade de Paverama e um em Cruzeiro do Sul.

O trabalho de saúde comunitária tem por objetivo melhorar a qualidade de vidas das famílias através da segurança e soberania alimentar e nutricional, saúde preventiva, resgate do saber popular das plantas medicinais, produção agroecológica e farmácia caseira. As reuniões acontecem mensal ou bimensalmente nos salões das comunidades de cada grupo.

Através das avaliações realizadas conseguimos mensurar quão significativos são os resultados obtidos com o trabalho de saúde comunitária. Destacamos os relatos dos grupos quanto à melhoria da qualidade da alimentação de suas famílias, diminuição do uso de medicamentos alopáticos, resgate da cultura dos hortos medicinais e de quintais de frutas nativas. Poder resolver alguns problemas de saúde com o uso correto das plantas medicinais ou ainda através de produtos da farmácia caseira, como pomadas, tinturas e

xaropes, traz de volta a importância do saber popular e do uso correto dos chás e de seus manipulados. Além disso, o cuidado com a saúde trouxe às famílias o aumento da autoestima e mais alegria de viver a vida em comunidade.

O reconhecimento e a valorização de um trabalho de saúde preventiva pelas administrações municipais demonstram a importância de fortalecer as políticas públicas voltadas ao cuidado integral da saúde dos seus munícipes. A efetivação de convênios entre CAPA e as prefeituras de Teutônia, Westfália e Cruzeiro do Sul em diferentes períodos são resultados do PSC. A mobilização das comunidades pela continuidade do PSC teve o reconhecimento pelos poderes públicos municipais ao concretizarem os convênios de parceria com o CAPA.

**LINHA GERMANO - TEUTÔNIA:** É um dos oito grupos pioneiros do projeto, em atividade desde 2003, e tem como integrantes

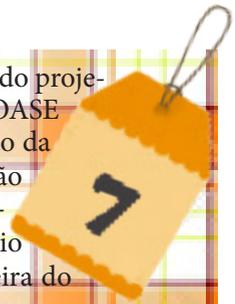


senhoras da Ordem Auxiliadora de Senhoras Evangélicas (OASE) e senhoras do grupo do Lar. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade

Evangélica de Confissão Luterana Melancton de Linha Germano, que pertence a

Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Teutônia Sul. Em sua maioria, são mulheres do meio rural que se reúnem bimensalmente na segunda terça-feira do mês.

**SÃO JACÓ - TEUTÔNIA:** É um dos oito grupos pioneiros do projeto, em atividade desde 2003, e é composto por senhoras da OASE e senhoras do grupo do Lar. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana Cristo de São Jacó, que pertence a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Teutônia Sul. Em sua maioria são mulheres do meio rural que se reúnem bimensalmente na primeira quinta-feira do mês.



**BAIRRO CANABARRO - TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 10 anos. As atividades iniciaram em 2006, reunindo senhoras da OASE e mulheres da Pastoral da Saúde da Igreja Católica. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana Redentor de Canabarro, que pertence a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Teutônia Sul. Em sua maioria, o grupo é formado por mulheres do meio urbano que se reúnem mensalmente na quarta-feira do mês.





**BAIRRO LANGUIRU - TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 11 anos, com atividades iniciadas em 2005. É um grupo ecumênico, formado por senhoras da OASE e mulheres da Igreja Católica. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica Martin Luther de Languiru, que pertence à Paróquia Evangélica de

Confissão Luterana Teutônia Centro. Em sua maioria o grupo é formado por mulheres do meio urbano que se reúnem mensalmente na terceira segunda-feira do mês.



**BAIRRO TEUTÔNIA - TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 8 anos, com atividades desde 2008. É formado por senhoras da OASE. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana Paz do Bairro Teutônia, pertencente à Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Teutônia Norte.

Fazem parte do grupo mulheres do meio urbano e rural que se reúnem mensalmente na primeira terça-feira do mês.



**LINHA WINK – TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 11 anos, com atividades iniciadas em 2005. É um grupo ecumênico, formado por senhoras da OASE e mulheres da Igreja Católica. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana São Lucas de Linha Wink,

que pertence a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana de Estrela. O grupo é formado, em sua maioria, por mulheres do meio rural, que se reúnem mensalmente na terceira quinta-feira do mês.



**LINHA CATARINA – TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 11 anos, com atividades desde 2005, formado por senhoras da OASE. As reuniões do grupo de saúde acontecem juntamente com as reuniões da OASE, no salão da Comunidade Evangélica

de Confissão Luterana de Linha Catarina, pertencente à Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova. O grupo é formado essencialmente por mulheres do meio rural, que se reúnem bimensalmente na segunda quarta-feira do mês.





**LINHA CLARA - TEUTÔNIA:** O grupo tem uma caminhada de 10 anos. Com atividades desde 2006 e formado por senhoras da OASE, as reuniões do grupo de saúde acontecem juntamente com as reuniões da OASE, no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana Cruz de Linha Clara, pertencente à Paróquia

Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova. O grupo é formado essencialmente por mulheres do meio rural, que se reúnem bimensalmente na quarta-feira do mês.



**PONTES FILHO - TEUTÔNIA:** O grupo já tem uma caminhada de 10 anos, iniciando suas atividades em 2006. É um grupo formado por senhoras da OASE. Os encontros ocorrem no salão da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana Luz de Pontes Filho, que pertence a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova. O grupo é formado em sua maioria por mulheres do meio rural que se reúnem bimensalmente na segunda quinta-feira do mês.



**AGENTES COMUNITÁRIOS DE SAÚDE - TEUTÔNIA:** É um grupo formado essencialmente por agentes comunitários de saúde e tem uma caminhada de 10 anos, com atividades desde 2006. É um grupo ecumênico, com integrantes do meio rural e urbano.



Em sua maioria, é composto por mulheres, mas, também conta com a participação de homens. Os encontros são realizados na sede do Sínodo Vale do Taquari, na casa Sinodal mensalmente na primeira segunda-feira do mês.

**LINHA SCHMIDT - WESTFÁLIA:** O grupo tem uma caminhada de 8 anos, com atividades desde 2008. É formado por senhoras da OASE e as reuniões do grupo de saúde acontecem juntamente com as reuniões da OASE, na Casa da OASE da Comunidade Evan-

gélica de Confissão Luterana Bom Pastor da Schmidt, pertencente a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova, ou, ainda, no ginásio do E.C Fluminense da Schmidt.

O grupo é formado por mulheres do meio urbano e rural, que se reúnem mensalmente na primeira quarta-feira do mês.



**LINHA FRANK - WESTFÁLIA:** O grupo tem uma caminhada de 10 anos, com atividades desde 2006. É formado por senhoras da OASE e as reuniões do grupo de saúde acontecem juntamente com as reuniões da OASE, na Comunidade Evangélica de Confissão

Luterana Sião de Linha Frank, pertencente à Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova. O grupo é formado por mulheres do meio rural e urbano, que se reúnem mensalmente na segunda terça-feira do mês.



**LINHA SCHMIDT - UNIDAS VENCEREMOS:** Este é grupo integrado ao projeto de saúde comunitária mais recentemente, tendo seu início em 2015. É um grupo ecumênico, formado por senhoras da OASE e senhoras do grupo do Lar. Os encontros

acontecem no ginásio do E.C Fluminense. O

grupo é formado

por mulheres do

meio rural e

urbano, que

se reúnem bi-

mensalmente

na terceira

quarta-feira do

mês.



**PAISSANDU – WESTFÁLIA:** O grupo já tem uma caminhada de 8 anos, iniciando suas atividades em 2008. É um grupo formado em sua maioria pelo coro de senhoras da Comunidade Evangélica de Confissão Luterana de Linha Silveira Martins, que pertence a Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Boa Nova. Os encontros ocorrem no ginásio municipal. O grupo é formado por famílias do meio rural, que se reúnem bimensalmente na segunda segunda-feira do mês.



**CRUZEIRO DO SUL:** O grupo tem uma caminhada de 8 anos, com atividades desde 2008. É um grupo ecumênico, no qual participam senhoras da OASE, mulheres da Pastoral da Saúde e Agentes Comunitários de Saúde do Município. Os encontros acontecem na Comunidade Evangélica de Cruzeiro do Sul, pertencente à Paróquia Evangélica de Confissão Luterana Martin Luther de Cruzeiro do Sul. O grupo é formado por famílias do meio rural e urbano, que se reúnem bimensalmente na quarta segunda-feira do mês.



14

**PAVERAMA:** O grupo tem uma caminhada de 8 anos, com atividades desde 2008. É um grupo ecumênico, no qual participam senhoras da OASE e senhoras da Igreja Católica. Os encontros acontecem na Comunidade



Evangélica de Confissão Luterana Cristo de Paverama, pertencene à Paróquia Evangélica de Confissão Luterana de Paverama. O grupo é formado por mulheres do meio urbano e rural, que se reúnem mensalmente na terceira terça-feira do mês.

# SUMÁRIO



## BOLO

Bolo ouro e prata.....	18
Bolo de aipim.....	18
Bolo de nata cozida.....	19
Bolo da vovó.....	19
Bolo de melado.....	20
Bolo enfeitado com açúcar.....	21
Bolo Julieta.....	22
Bolo fofo.....	22
Bolo de feijão.....	23
Bolo de leite.....	23
Bolo surpresa.....	24
Bolo de aipim.....	25
Bolo da Nilza.....	25
Bolo de fubá com goiabada.....	26
Bolo de repolho.....	27
Bolo de amendoim.....	27
Bolo de farinha de milho.....	28
Nega maluca.....	28
Bolo de milho cremoso.....	29
Bolo de mel.....	29
Bolo de maçã com coco.....	30
Bolo salgado.....	31
Bolo de cenoura.....	31
Bolo de limão.....	32
Bolo de cidreira.....	33
Bolo de laranja.....	34
Bolo de espinafre.....	34
Bolo de frutas.....	35
Bolo de laranja umbigo.....	35
Bolo de migalha de milho.....	36
Bolo de milho molhado.....	36

## ROSCAS

Rosca.....	37
Rosquinha frita.....	37
Ringeldoss.....	38
Rosca de polvilho.....	39
Rosca de vinagre.....	39
Rosca de forno.....	40

## CUECA VIRADA

Calça virada.....	40
Cueca virada de aipim.....	41
Cueca virada de forno.....	41

## WAFFEL

Waffel.....	42
Waffel de polvilho 2.....	42
Waffel da Adelina.....	43

## SONHO

Sonhos.....	43
-------------	----



Nó do amor.....	44
<b>RAPADURA</b>	
Rapadura de coco com mamoeiro do mato.....	45
Pé de moleque.....	45
Rapadurinha de cenoura.....	46
<b>MASSA</b>	
Massa para torta.....	46
Massa para pão de ló.....	47
<b>PUDIM</b>	
Pudim de pão.....	47
Pudim de cenoura.....	48
Pudim de verduras.....	48
<b>DOCE</b>	
Doce de mel.....	49
Doce de polvilho.....	49
Doce de melado.....	50
Docinho de coco.....	50
Doce cremoso.....	51
Doce de melado 2.....	51
Doce de farinha de milho.....	52
Doce de nata cozida.....	52
Doce salgado.....	53
Geléia de bergamotas.....	53
Doce de amendoim.....	54
Doce comum.....	54
Doce de amido de milho.....	55
Doce de Natal.....	55
<b>CUCAS</b>	
Cuca de manteiga.....	56
Cuca rápida.....	57
Ninho de abelha.....	58
<b>BOLACHAS/BISCOITOS</b>	
Bolacha de polvilho doce.....	58
Bolacha de mel.....	59
Bolachinha de noz moscada.....	59
Bolacha simples.....	60
Bolacha de amido de milho.....	60
Bolacha de mel 2.....	61
Bolacha de manteiga.....	62
Bolacha de mel 3.....	62
Bolacha de canela e limão.....	63
Bolacha de açúcar mascavo com gergelim.....	64
Bolacha sem ovos.....	65
Biscoito de fubá.....	66
Biscoito de farinha de trigo.....	67
Biscoito de polvilho.....	67
Biscoito de melado.....	68
<b>BROA</b>	
Broa de milho.....	69
Broa.....	69

## PÃES

Pão de melado.....	70
Pão de queijo com batata inglesa.....	70
Paezinhos rápidos.....	71
Pão de batata.....	72
Pão de melado com laranja.....	72
Pão de ló de mel de Natal.....	73
Pão de batata doce.....	74
Pão de ló de laranja.....	75
Pão de queijo.....	75
Pão de milho.....	76
Pão de melado 2.....	76

## SALGADOS

Kartoffelpuffer - Bolinho de batata ralada.....	77
Croquete de queijo.....	77
Suflé de cenoura.....	78
Creme de milho salgado.....	78
Aipim de caçarola.....	79
Caldo de batata.....	79
Pastel caseiro.....	80
Pizza rápida.....	81
Couve mexida com farinha de milho.....	81
Panqueca de aipim.....	82
Maionese sem ovo.....	82

## TORTAS

Torta de bolacha Maria.....	83
Torta escocesa de coco.....	84
Torta de migalha.....	85
Torta de coco cru.....	86
Torta dura.....	87
Torta de sorvete.....	88
Torta de morangos.....	89
Torta de espinafre.....	90
Torta gelada de abacaxi.....	91
Torta de migalha da Liselote.....	91
Torta de bolacha caseira.....	92
Torta de maçã.....	92
Torta de amendoim.....	93
Torta caçador.....	94

## SOBREMESAS

Ameixa Strudel.....	95
Suspiros de ameixa.....	96
Rocamble de doce de leite.....	96
Quindim nobre.....	97
Docinho de coco.....	97





## **BOLO OURO E PRATA**

Maria Cecília Mattes, São Jacó, Teutônia.

### **INGREDIENTES PARA DOIS BOLOS:**

- 9 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de açúcar baunilha

### **MODO DE FAZER:**

Bata as claras. Em uma bacia separada, bata as gemas e acrescente o açúcar, a manteiga, o leite, a farinha, a baunilha e o fermento. Incorpore aos poucos as claras batidas em neve. Asse em duas formas redondas e recheie ao seu gosto.

## **BOLO DE AIPIM**

Lisiane Sarmiento, Agente Comunitário de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 1kg de aipim ralado grosso
  - 100gr de coco ralado
  - 100gr de queijo ralado
  - 4 ovos
  - 3 colheres de sopa de manteiga derretida
  - 1 e ½ xícara de leite morno
  - 1 colher de sopa de fermento químico
- Calda de açúcar: 2 xícara de açúcar e 1 xícara de água.

### **MODO DE FAZER:**

Bata os ovos, clara e gema juntos, misture o restante dos ingredientes. Coloque em forma untada. Asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos, até começar a soltar as bordas. Veja se está assado no meio, furando o centro com um palito. Deixe ferver a calda por 15 minutos e despeje por cima do bolo.

## **BOLO DE NATA COZIDA**

Sonia Trennepohl Schwarz, Linha Catarina, Teutônia.



### **INGREDIENTES:**

1 xícara de nata  
2 xícaras de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 ovo  
1 pacotinho de fermento

### **MODO DE FAZER:**

Cozinhe a nata, junte todos os outros ingredientes e asse.

## **BOLO DA VOVÓ**

Silvia Pilger, Linha Catarina, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 ovos  
1 ¼ xícara de açúcar  
1 xícara de leite  
2 ½ xícara de farinha de trigo  
Canela e noz moscada a gosto  
1 colher de sopa de fermento químico

### **MODO DE FAZER:**

Bata as gemas e o açúcar. Misture os outros ingredientes, deixando por último as claras em neve. Asse em forno com temperatura média por, mais ou menos, 25 minutos.



## BOLO DE MELADO

Eli Dahmer, Linha Schmidt, Westfália, Glaci Alerth, Unidas Venceremos, Linha Schmidt, Westfália, Noemia Roth, Bairro Languiru, Teutônia e Geni T. Schvan, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de melado
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Canela e cravo em pó a gosto

### MODO DE FAZER:

Bata as claras em neve e reserve. Misture todos os ingredientes, deixando por último as claras. Não mexa muito para não desandar. Coloque numa forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 40 minutos.

**Opcional:** salpique açúcar e pedacinhos de laranja por cima e depois coloque no forno para assar.

# BOLO ENFEITADO COM AÇÚCAR

Glaci Ahlert, Unidas Venceremos, Wesfália.



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de manteiga ou nata
- 12 colheres de sopas de leite
- 4 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colherinha de fermento químico

## MODO DE FAZER:



Mexa a manteiga ou a nata até ficar cremosa. Junte o açúcar e coloque os ovos, um após o outro. Em uma tigela, peneire a farinha e o fermento. Em seguida, junte com os ingredientes anteriores, acrescentando o leite aos poucos. Depois, unte a forma com gordura e farinha, despeje a massa e asse de 20 a 30 minutos. Retire do forno e coloque a cobertura.

## INGREDIENTES DA COBERTURA:

- 1 xícara de farinha
- ½ xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga ou nata
- 1 pacote de açúcar baunilha
- Canela moída a gosto.

## MODO DE FAZER:

Misture os ingredientes em uma tigela, mexa bem e coloque sobre o bolo como se fosse uma farofa.



## **BOLO JULIETA**

Clair Flesch Castro, Canabarro, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 xícaras de açúcar  
1 xícara de manteiga  
3 ovos  
3 xícara farinha de milho peneirada  
1 pitada de sal  
1 colher de fermento químico  
1 xícara de leite

### **MODO DE FAZER:**

Bata o açúcar e a manteiga até ficar cremoso. Junte as gemas e bata mais um pouco. Misture a farinha, o sal e o fermento. Misture o leite e os ingredientes secos com a gema, mexendo sem bater. Junte as claras e coloque para assar.

## **BOLO FOFO**

Miriam Schuler, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha  
5 ovos  
1 xícara de leite quente  
2 colheres de sopa de fermento químico

### **MODO DE FAZER:**

Bata todos os ingredientes na batedeira e leve ao forno pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.

## **BOLO DE FEIJÃO**

Zeli Gonçalves, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.



### **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de feijão cozido sem sal batido no liquidificador
- 1 xícara de gordura
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### **MODO DE FAZER:**

Em uma tigela, coloque as quatro gemas e o açúcar e mexa bem. Depois, acrescente o feijão, a gordura, a farinha e o fermento. Por último, adicione as claras em neve e misture aos poucos. Coloque numa forma untada e asse em forno preaquecido a 150°C.

## **BOLO DE LEITE**

Hedi Ahlert, Unidas Venceremos, Westfália.

### **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 1 ½ de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote de fermento químico ou uma colher de sopa

### **MODO DE FAZER:**

Bata os ovos com o açúcar e vá acrescentando os demais ingredientes. Misture tudo delicadamente. Unte uma forma com gordura e farinha, coloque a massa e leve para assar de 20 a 30 minutos.



## **BOLO SURPRESA**

Edit Pott, Pontes Filho, Westfália.

### **INGREDIENTES:**

- 1 xícara chá de margarina
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 xícaras de chocolate granulado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ xícaras de amido de milho
- 1 xícara de leite
- 2 pacotes de coco ralados
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento

### **MODO DE FAZER:**

Bata bem a margarina e o açúcar. Depois, junte as gemas, o chocolate e o coco. Junte o fermento, a farinha e o amido de milho peneirados, alternando com o leite. Por último, acrescente as claras batidas em neve. Asse por 40 minutos, em forno brando, em uma forma com buraco, untada e polvilhada com farinha.

## **BOLO DE AIPIM**

25

Loiva Ilonia Schenermann, Paverama.

### **INGREDIENTES:**

- 1 xícara de manteiga
- 4 ovos
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 pacote de 100 gramas de coco ralado
- 500 gramas de aipim cru e ralado

### **MODO DE FAZER:**

Bata a manteiga e o açúcar, junte as gemas e continue batendo. Acrescente o aipim ralado, coco ralado, a farinha e o fermento. Por último, adicione as claras em neve. Unte uma forma com manteiga e coloque o bolo para assar em forno quente por, aproximadamente, 40 minutos.

## **BOLO DA NILZA**

Silvana Reiter, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

### **INGREDIENTES:**

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de farinha branca
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

### **MODO DE FAZER:**

Bata os ovos e o açúcar na batedeira, acrescentando os demais ingredientes. Coloque para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos.



# BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA

Dulce C. Weirich Boler, Linha Schmidt, Westfália.

## INGREDIENTES:

- 1 e 1/3 de xícara de fubá amarelo
- 1 e 2/3 de xícara de farinha de trigo
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo de canola, girassol ou milho
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de goiabada em cubos

## MODO DE FAZER:

Bata na batedeira os ovos e o açúcar até misturar bem. Acrescente o óleo e continue batendo. Adicione a farinha e o fubá intercalados com o leite e misture bem. Coloque o fermento e bata levemente. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Em seguida, coloque os cubinhos de goiabada passadas na farinha de trigo por cima da massa, afundando com o dedo. Asse em forno pré-aquecido de 180 a 200 graus até dourar.

## **BOLO DE REPOLHO**

Claire Valmi Schlabit, Bairro Teutônia, Teutônia.



### **INGREDIENTES:**

- 1 cabeça pequena de repolho
- ½ kg de carne moída
- 4 ovos batidos
- 1 pires de queijo ralado
- 1 pires de farinha de pão
- Sal e tempero a gosto

### **MODO DE FAZER:**

Corte o repolho bem fino e refogue-o com um pouco de água. Frite a carne com cebola, pimenta moída, sal a gosto e outros temperos. Misture a carne, o repolho, o queijo e o pão de forma. Por último, acrescente os ovos batidos. Coloque em um refratário e asse em temperatura média. Polvilhe sobre o bolo um pouco de queijo e orégano. Deixe dourar. Sirva com arroz e saladas.

## **BOLO DE AMENDOIM**

Janete T. Vendrusculo, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 6 ovos
- 7 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de amendoim torrado e moído
- 1 colher de sopa de fermento químico

### **MODO DE FAZER:**

Bata as claras em neve separadamente. Em seguida, bata as gemas e o açúcar. Quando estiver cremoso, despeje o amendoim. Continue batendo por alguns minutos. Por último, misture as claras e o fermento, delicadamente. Asse em forno moderado por 45 minutos.



## BOLO DE FARINHA DE MILHO

Liane Horst, Bairro Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de bicarbonato
- 1 colher de sopa de banha
- 2 ovos
- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de farinha de milho

### MODO DE FAZER:

Bata as claras separadas e reserve. Em uma vasilha, acrescente aos poucos os ingredientes molhados. Depois, coloque, também aos poucos, as farinhas. Bata tudo na batedeira. Em seguida, coloque as claras mexendo levemente. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 40 minutos, em média.



## NEGA MALUCA

Sidonia Ruschel, São Jacó, Teuônia.

### INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó
- 3 xícaras de farinha
- 3/4 de xícara de óleo
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de fermento em pó químico

### MODO DE FAZER:

Bata os ovos, o açúcar e o óleo. Acrescente os demais ingredientes e asse em forno pré-aquecido.

## BOLO DE MILHO CREMOSO

Liane Jacobs, Bairro Canabarro, Teutônia.



### INGREDIENTES:

- 1 lata de milho escorrido ou 3 espigas de milho, tiradas do sabugo
- 200 ml de leite de coco
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de milho
- 3 ovos
- ¼ de xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Coco ralado a gosto

### MODO DE FAZER:

No liquidificador, bata o milho, o leite de coco, o açúcar, a farinha, os ovos, o óleo e o fermento. Depois, despeje em uma forma de 20x28cm untada com margarina e leve ao forno em 180 graus durante 45 minutos ou até dourar.

## BOLO DE MEL

Enfermeira Greice Ramos, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar
- 3 xícaras de farinha
- 1 colher de sopa de bicarbonato
- 1 colherinha de cravo e canela

### MODO DE FAZER:

Misture tudo e leve ao forno por 25 minutos.



# BOLO DE MAÇÃ COM COCO

Gladis Lampert Jacobs, Bairro Canabarro, Teutônia.

## INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 xícara de chá de maçã descascada picada, não muito fina.
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de chá de fermento em pó químico
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 pacote de 100gramas de coco ralado
- Manteiga para untar a forma

## MODO DE FAZER:

Bata a manteiga até que fique cremosa. Então, junte o açúcar e bata bem. Acrescente os ovos, um de cada vez. Adicione as maçãs e o leite. Misture o coco ralado, a farinha peneirada, o fermento, o bicarbonato e a canela. Misture tudo e mexa bem. Despeje numa forma de bolo untada. Deixe descansar por 20 minutos. Pré-aqueça o forno em temperatura moderada e asse por 45 minutos.

## **BOLO SALGADO**

Reni Radavelli, Linha Clara, Teutônia.



### **INGREDIENTES:**

- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 4 ovos
- 2 colheres de fermento em pó químico
- Sal a gosto

### **MODO DE FAZER:**

Bata todos os ingredientes, formando uma massa. Coloque, então, em uma forma untada e, por cima da massa ainda crua, coloque os ingredientes de sua preferência.

## **BOLO DE CENOURA**

Janaína Gomes, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- ½ xícara de óleo
- 3 cenouras raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha branca
- 1 colher de sopa de fermento químico

### **MODO DE FAZER:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata e leve para assar por 30 minutos.



## **BOLO DE LIMÃO**

Renita Kleber, Linha Clara, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

3 ovos  
2 xícaras de açúcar  
½ xícara de óleo  
Suco de um limão  
2 xícaras de farinha de trigo  
4 colherinhas de chá de fermento em pó químico  
1 xícara de leite

### **MODO DE FAZER:**

Misture todos os ingredientes e asse em forno pré-aquecido de 180 a 200 graus por 40 minutos, aproximadamente.

### **INGREDIENTES DA COBERTURA:**

1 leite condensado  
1 caixinha de creme de leite  
1 limão

### **MODO DE FAZER:**

Bata esses ingredientes no liquidificador e depois coloque em cima do bolo  
- quando estiver frio.

# BOLO DE CIDREIRA

Clair Tiggemann, Linha Clara, Teutônia.



## INGREDIENTES:

- 8 colheres de chá de cidreira picada
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de água
- ½ xícara de azeite
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote fermento em pó químico
- Raspa de limão

## MODO DE FAZER:

Bata no liquidificador a cidreira, o leite e a água. Coe e volte para o liquidificador. Junte o azeite, os ovos, o açúcar, a farinha de trigo, o fermento em pó e a raspa de limão. Coloque em forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos.



## **BOLO DE LARANJA**

Ilsi Scheer Wasem, Linha Clara, e Andréa Gonçalves,  
Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 pacote de fermento em pó químico

### **MODO DE FAZER:**

Bata primeiro os ovos e depois misture todos os ingredientes. Coloque numa forma untada e asse em forno pré-aquecido a 200 graus por, aproximadamente, 30 minutos.



### **COBERTURA:**

Coloque por cima do bolo  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar com suco de laranja.

## **BOLO DE ESPINAFRE**

Fabiane Inês Traesel, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

### **INGREDIENTES:**

- 1 molho de espinafre
- 3 gemas
- 3 colheres de molho branco

### **MODO DE FAZER:**

Cozinhe o molho de espinafre com água e sal, escorra a água e bata no liquidificador. Em uma bacia, misture os ovos e o molho branco. Coloque em uma forma e leve para cozinhar em banho-maria de 30 a 40 minutos.

## BOLO DE FRUTAS

Olga Driemeyer, São Jacó, Teutônia.



### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara de nata ou manteiga
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- Farinha de trigo até dar ponto
- Fruta de sua preferência

### MODO DE FAZER:

Bata os ovos, o açúcar e a manteiga. Acrescente os demais ingredientes e coloque uma fruta de sua preferência por cima do bolo. Leve para assar em forno pré-aquecido.

## BOLO DE LARANJA UMBIGO

Dalva do Couto, Agente Comunitário de Saúde,  
Cruzeiro do Sul.

### INGREDIENTES:

- 1 laranja umbigo com ou sem casca
- 4 ovos
- ½ xícara de gordura
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 pacote de fermento químico ou 1 colher de sopa
- 3 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de água

### MODO DE FAZER:

Bater a laranja no liquidificador com ½ xícara de água. Adicionar os ovos, o açúcar e a gordura. Colocar em uma bacia e acrescentar a farinha e o fermento peneirado e misture bem.



## **BOLO DE MIGALHA DE MILHO**

Herma Spellmeier, São Jacó, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

4 copos de farinha de trigo  
2 copos de açúcar  
2 ovos  
Manteiga  
1 colher de sopa de fermento químico  
Recheio de seu gosto

### **MODO DE FAZER:**

Misture a farinha, o açúcar, os ovos e o fermento. Junte a manteiga e faça uma farofinha - igual a que vai sobre as cucas. Coloque a metade dessa massa na forma untada. Por cima, ponha o recheio desejado e espalhe a outra metade da massa por cima. Leve para assar por 30 minutos.

## **BOLO DE MILHO MOLHADO**

Andreia de Oliveira, Agente comunitário de saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1 leite condensado  
3 ovos inteiros  
2 xícaras de milho picado

### **MODO DE FAZER:**

bato todos os ingredientes no liquidificador. Leva para assar em forno pré-aquecido por 35 a 40 minutos dependendo do forno.

## ROSCA

37

André Marmitt, Agente comunitário de Saúde,  
Cruzeiro do Sul.

### INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de açúcar  
½ colher de sal  
2 ovos  
½ xícara de gordura  
1 xícara de leite coalhado  
½ xícara de polvilho azedo escaldado  
Polvilho azedo (mais ou menos 1kg) até dar ponto de rosca

### MODO DE FAZER:

Escaldar a ½ xícara de polvilho depois juntar a gordura e sal, leite coalhado, açúcar e ovo. Amassar e acrescentar o polvilho azedo. Fazer a massa não muito dura.

## ROSQUINHA FRITA

Sonia Grabin, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de milho  
1 colher de sopa de sal  
3 ovos  
2 colheres de sopa de açúcar  
Polvilho azedo

### MODO DE FAZER:

Escalde com água quente a farinha de milho e o sal. Deixe esfriar e coloque os ovos, o açúcar e o polvilho azedo até dar ponto. Faça pequenos bolinhos e frite em banha quente.



## RINGELDOSS

Hedi Ahlert, Unidas Venceremos, e Inelbe Lindemann,  
São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

3 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de sal amoníaco  
Farinha até dar o ponto

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes em uma bacia e aos poucos vá colocando a farinha, até que a massa fique no ponto de abrir com rolo. Abra a massa com uma espessura média. A seguir, com um copo, corte em forma de círculos e, no meio, faça um burquinho com uma tampinha de garrafa. Leve para assar em forno pré-aquecido de 30 a 40 minutos.

### INGREDIENTES DA COBERTURA:

1 clara de ovo  
7 colheres de sopa de açúcar branco fino.

### MODO DE FAZER:

Bata a clara e o açúcar na batedeira até ficar bem firme e brilhoso, formando um merengue. Depois, quando os ringeldoss estiverem frios, passe neles e deixe secar.

## ROSCA DE POLVILHO

Maria Glaci Schaurich, Paverama, e Zeli Gonçalves,  
Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul e  
Carina Wagner, Linha Schmidt, Westfália.



### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 xícara de água ou leite
- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colherinhas de chá de açúcar

### MODO DE FAZER:

Ferva a água com o óleo. Em uma bacia, coloque o polvilho, o sal e o açúcar e escale com água quente. Depois de frio, coloque os ovos. Faça bolinhas e asse em forno pré-aquecido a 200 graus até dourar.

## ROSQINHA DE VINAGRE

Ilsi Scheer Wasem, Linha Clara, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- Farinha até dar o ponto

### MODO DE FAZER:

Bata os ovos, o azeite, o vinagre e o fermento. Junte o açúcar e misture bem. Por último, acrescente a farinha. Faça rosquinhas e frite em gordura quente.



## **ROSCA DE FORNO**

Edi Schlabitz, São Jacó, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 01 colher de sopa de polvilho azedo
- 01 xícara de água fervente
- ¼ de xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 01 ovo
- Suco de ½ limão
- 01 colher de chá de sal
- Polvilho para engrossar

### **MODO DE FAZER:**

Coloque a colher de polvilho numa bacia e acrescentar a água quente em cima. Misture o óleo e o sal, o suco de limão, mexa bem coloque o ovo e o leite, por último vá colocando o polvilho até engrossar a massa a ponto de poder fazer pequenas porções com uma colher. Coloque na forma untada e leve para assar até dourar.

## **CALÇA VIRADA**

Ledi Aschebrock, Linha Catarina, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 colheres de chá de fermento químico
- 1 colher de sopa de margarina ou nata

### **MODO DE FAZER:**

Faça a massa até chegar em um ponto não endurecido. Coloque na geladeira por duas horas. Abra a massa com o rolo e frite em seguida.

## CUECA VIRADA DE AIPIM

Liane Jacobs, Bairro Canabarro, Teutônia.



### INGREDIENTES:

3 xícaras de aipim cozido e amassado  
1 e ½ xícara de chá de açúcar  
3 xícaras de farinha de trigo  
3 ovos  
2 colheres de manteiga  
2 colheres de fermento em pó químico

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e frite em óleo bem quente. Depois passe no açúcar e na canela.

## CUECA VIRADA DE FORNO

Silvia Shwingel, Bairro Teutônia, Teutônia.

### INGREDIENTES:

1 ovo  
Leite  
3 xícaras de farinha de trigo  
4 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de chá de fermento biológico

### MODO DE FAZER:

Coloque o ovo no copo e preencha com leite. Misture bem. Em seguida acrescente a farinha e o fermento e deixe crescer a massa. Depois, abra com o rolo e corte a massa no formato de cueca virada. Coloque na forma e deixe crescer. Pincele um ovo e coloque um pouco de açúcar sobre as cuecas viradas. Leve para assar de 20 a 30 minutos.



## WAFFEL DE POLVILHO

Sidenia Walhbrinck, Unidas Venceremos, Teutônia.  
e Glaci Zang, Linha Clara, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara de polvilho doce
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 pitada de sal amoníaco

### MODO DE FAZER:

Coloque os ingredientes em uma bacia e misture bem. Em seguida, aqueça bem a forma de waffel, coloque a massa e guarde ficar assado.

## WAFFEL DE POLVILHO 2

Hedi Gastring, Linha Germano, Teutônia e Liselote  
Wagner, Linha Schmidt, Westfália.

### INGREDIENTES:

- 7 ovos
- 3 xícaras de polvilho azedo
- 2 xícaras de açúcar cristal
- 1 colher de chá de sal amoníaco

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia misture os ovos, o açúcar e vá colocando o polvilho aos poucos, mexa bem e coloque o sal amoníaco. Aqueça bem a forma de waffel, vá colocando as porções de massa e aguarda assar.

## WAFFEL DA ADELINA



Ilga Jacobs, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 7 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 e ½ xícara de polvilho
- 1 e ½ xícara de amido de milho
- ½ colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de açúcar baunilha

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture todos os ingredientes, mexendo bem. Aqueça a forma de waffel, coloque um pouco de gordura e acrescente a massa. Deixe assar.

## SONHOS

Teomilda Etgeton, Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 2 xícaras de leite
- 1/4 xícara de açúcar
- 1 colher sopa de nata
- 1 colher sopa de fermento

### MODO DE FAZER:

Misture tudo e coloque farinha de trigo até dar ponto. Frite em gordura quente.



## NÓ DO AMOR

Marlene Schaurich, Agente Comunitária de Saúde,  
Teutônia.

### INGREDIENTES:

4 xícaras de farinha  
1 xícara de leite  
4 colheres de azeite  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de fermento biológico  
1 pitada de sal  
Coco ralado

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes até a massa ficar firme e deixe crescer. Depois, faça o formato de nó e frita em gordura bem quente.

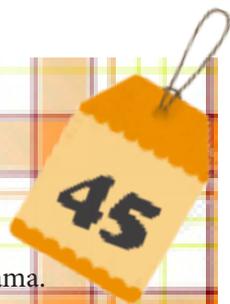
### INGREDIENTES DA CALDA:

1 xícara de açúcar  
½ xícara de leite

### MODO DE FAZER:

Coloque os ingredientes para cozinhar e deixe no ponto de rapadura. Ainda quente, passe os nós na mistura e, por último, coloque o coco ralado.

# RAPADURA DE COCO COM MAMOEIRO DO MATO



Vanilda Iria de Azevedo, Paverama.

## INGREDIENTES:

300 gramas ou 3 xícaras de miolo de mamoeiro  
500 gramas de açúcar  
200 gramas de coco ralado grosso puro não adoçado  
2 pacotes de suco de framboesa ou 1 xícara de xarope de framboesa

## MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até dar o ponto de rapadura. Depois de pronto, coloque em uma superfície untada, corte em pedaços e deixe esfriar.

# PÉ DE MOLEQUE

Carla Elisa Landmeier, Paissandu, Westfália.

## INGREDIENTES:

2 xícaras de açúcar  
 $\frac{1}{2}$  xícara de leite  
1 leite condensado  
1 xícara de farinha de trigo  
1 kg de amendoim torrado, descascado e moído

## MODO DE FAZER:

Ferva o açúcar e o leite até desmanchar o açúcar. Acrescente o leite condensado até ficar cremoso. Então, adicione o amendoim misturado com a farinha de trigo. Coloque a massa em pedaços numa superfície untada e espere esfriar.



## RAPADURINHA DE CENOURA

Olga Driemeyer, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de coco ralado

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e deixe cozinhar até o ponto de endurecer. Tire com uma colher e ponha sobre uma tábua úmida.

## MASSA PARA TORTA

Liria Neves, Bairro Teutônia, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 1 xícara de leite
- 3 colheres de chá de fermento químico

### MODO DE FAZER:

Bata as gemas e o açúcar até ter um creme. Bata as claras separadamente e reserve. Em uma bacia, misture as gemas batidas com a farinha e a manteiga, acrescentando delicadamente as claras e o fermento. Misture tudo. Leve para assar de 20 a 30 minutos. Corte as camadas e coloque o recheio de sua preferência.



## MASSA PARA PÃO DE LÓ

Lydia Braner, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

5 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de farinha  
1 colher de sopa de fermento em pó químico

### MODO DE FAZER:

Bata todos os ingredientes e asse em fogo baixo.

## PUDIM DE PÃO

Cleida Nunes, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### INGREDIENTES:

3 pães francês  
5 ovos  
1 litro de leite  
2 ½ xícara de açúcar

### MODO DE FAZER:

Queime 1 ½ xícara de açúcar para fazer o caramelo. Então, bata todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, coloque na forma sobre o caramelo e leve para cozinhar em banho maria por, aproximadamente, 40 minutos.





## PUDIM DE CENOURA

Marise Altmann, Bairro Teutônia, Teutônia, e  
Olga Driemeyer, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

8 cenouras  
6 ovos  
3 xícaras de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
2 colheres de sopa de farinha de trigo

### MODO DE FAZER:

Refogue as cenouras raladas com um pouco de água. Junte as gemas e os outros ingredientes. Bata as claras em neve e junte à massa, misturando bem. Unte uma forma com açúcar queimado e coloque dentro. Asse em banho-maria por 40 minutos.

## PUDIM DE VERDURAS

Ivone Altmann, Bairro Teutônia, Teutônia.

### INGREDIENTES:

4 cenouras  
2 nabos  
1 xícara de ervilhas frescas ou ervilhas secas cozidas  
4 ovos  
Cebola  
Salsa  
Pimenta  
1 colher de sopa de amido de milho  
Sal

### MODO DE FAZER:

Limpe as verduras e cozinhe em pouca água. Escorra. Pique as verduras bem finas. Junte os ovos batidos, os temperos e o sal. Unte uma forma com manteiga e levar ao forno por 30 minutos. Sirva quente.

## DOCE DE MEL

Sidenia Walhbrinck, Unidas Venceremos, Westfália.



### INGREDIENTES:

2 xícaras de mel  
1 xícara de leite  
4 ovos  
50gr de sal amoníaco  
Canela em pó  
Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, coloque o mel, o leite e os ovos. Mexa bem e vá acrescentando o sal amoníaco, a canela e a farinha até dar o ponto de abrir a massa com o rolo. Abra a massa de modo que a espessura não seja muito fina. Faça o formato que desejar.

## DOCE DE POLVILHO

Ivone Feldmann, Linha Frank, Westfália.

### INGREDIENTES:

06 claras em neve  
½ kg de polvilho azedo  
½ kg de açúcar  
50 gramas de sal amoníaco

### MODO DE FAZER:

Bata as claras em neve, colocando o açúcar. Por fim, acrescente o polvilho azedo e o sal amoníaco. Coloque em formas e asse por 30 minutos em forno a 180°C.



## DOCE DE MELADO

Sidenia Walhbrinck, Unidas Venceremos, Westfália.

### INGREDIENTES:

2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de melado  
2 xícaras de leite  
½ xícaras de banha  
6 ovos  
100gr de sal amoníaco  
Canela a gosto  
Farinha de trigo

### MODO DE FAZER:

Aqueça o melado, o açúcar e a canela. A seguir, coloque o leite, a banha, os ovos e o sal amoníaco. Vá acrescentando a farinha até o ponto de abrir a massa com o rolo, em uma espessura não muito fina. Faça o formato que desejar.

## DOCINHO DE COCO

Inelbe Lindemann, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

4 ovos  
1 xícara de manteiga  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de amido de milho  
100 gramas de coco  
1 colher de chá de sal amoníaco  
1 colher de sopa de fermento em pó químico  
Farinha de trigo até dar ponto de bolacha

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e por ultimo a farinha. Acrescente farinha até dar ponto de bolacha.

## DOCE CREMOSO

Neiva Chirst, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.



51

### INGREDIENTES:

1 xícara de açúcar  
1 litro de leite  
4 ovos  
2 colheres de sopa de amido de milho

### MODO DE FAZER:

**Etapa 1:** Coloque o açúcar em uma panela e deixe ele caramelizar. Em seguida, coloque o leite e deixe ferver até que todo o açúcar se desprenda da panela. Deixe esfriar. Bata as claras em neve de modo a ficarem bem firmes e reserve.

**Etapa 2:** Depois de esfriar o creme, junte as gemas do ovo batidas com o amido de milho e leve ao fogo até começar a ferver e engrossar. Desligue e, delicadamente, vá colocando as claras em neve batidas. Leve para gelar.

## DOCE DE MELADO 2

Elaine B. Hagemann e Anita Dupont, Bairro Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

3 ovos  
2 xícaras de açúcar  
2 conchas de melado  
½ xícara de manteiga  
½ xícara de nata e um pouco de leite  
3 colheres de sopa de sal amoníaco

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia misture os ovos, o açúcar, o melado e a manteiga. Mexa bem e em seguida coloque um pouco de leite, o sal amoníaco e aos poucos vá colocando a farinha até que a massa fique homogênea e no ponto de abrir com o rolo. Abra a massa na espessura que desejar e faça formato de bolacha que quiser. Leve para assar em forno preaquecido por 30 a 40 minutos dependendo do forno.



## **DOCE DE FARINHA DE MILHO**

Liane Horst, Bairro Canabarro, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 e ½ xícara de açúcar  
6 ovos  
2 xícaras de nata  
½ xícara de farinha de milho  
2 colheres de chá de sal amoníaco  
Farinha de trigo para dar ponto

### **MODO DE FAZER:**

Bata os ovos e acrescente, aos poucos, o restante dos ingredientes. Coloque numa forma untada, e asse em forno a 250 graus por aproximadamente 30 minutos.

## **DOCE DE NATA COZIDA**

Sandra Lang, Agente Comunitária de Saude, Cruzeiro do Sul.

### **INGREDIENTES:**

1 xícara de açúcar  
1 xícara de nata  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de fermento químico  
Raspas de limão a gosto

### **MODO DE FAZER:**

Misture tudo, faça bolinhas e achate com o garfo. Asse por aproximadamente 40 minutos.

## DOCE SALGADO

Anita Dupont, Elaine B. Hagemann e Liane Horst,  
Canabarro, Teutônia, e Sonia Grabin, São Jacó, Teutônia.



53

### INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de sal
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de banha
- 1 pacote de açúcar baunilha
- 1 colher de sopa de sal amoníaco
- Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture o açúcar, a banha, o sal, a água e o açúcar baunilha, mexendo bem. Em seguida, coloque o sal amoníaco e, aos poucos, vá acrescentando a farinha até que a massa fique homogênea, no ponto de abrir com o rolo. Abra a massa na espessura que desejar e faça o formato de bolacha que quiser. Leve para assar em forno pré-aquecido de 30 a 40 minutos.

## GELÉIA DE BERGAMOTAS

Marise Altmann Etgeton, Bairro Teutônia, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 30 bergamotas descascadas
- 1kg de açúcar
- 01 garrafa de água

### MODO DE FAZER:

Corte em pedaços as bergamotas e as deixe de molho em água com a casca de 3 bergamotas durante a noite. No dia seguinte escorra essa água, tire as cascas e coloque em uma panela com a água e o açúcar, deixe cozinhar até o conteúdo desprender da panela.



## DOCE DE AMENDOIM

Hedi Ahlert, Unidas Venceremos, Westfália.

### INGREDIENTES:

6 ovos  
3 xícaras de açúcar  
5 xícaras de amendoim moído  
1 xícara de manteiga  
½ xícara de leite  
4 colheres de chá de fermento químico  
Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture todos os ingredientes e vá acrescentando a farinha até o ponto de massa ficar mole e grudenta. Unte uma forma e com a ajuda de uma colher faça montinhos e coloque-os distantes. Asse por 45 minutos.

## DOCE COMUM

Anita Dupont e Elaine B. Hagemann, Canabarro, Teutônia e  
Sônia Grabin, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

6 ovos  
3 xícaras de açúcar  
½ xícara de banha  
2 xícaras de leite ou nata  
3 colheres de chá de sal amoníaco  
Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture os ovos, o açúcar e a banha, mexendo bem. Em seguida, coloque o leite ou a nata e o sal amoníaco. Aos poucos, vá colocando a farinha até que a massa fique homogênea, no ponto de abrir com o rolo. Abra a massa na espessura que desejar e faça o formato de bolacha que quiser. Leve para assar em forno pré-aquecido de 30 a 40 minutos.

## DOCE DE AMIDO DE MILHO

Ivete Hagemann, Bairro Teutônia, Teutônia.



### INGREDIENTES:

- 6 claras de ovos
- Amido de milho (medido em colheres, o quanto baste até formar bolinhas)
- Açúcar (medido em colheres, o quanto baste até formar bolinhas)
- 1 colher de chá de sal amoníaco

### MODO DE FAZER:

Na batedeira, bata as claras em neve e coloque 3 colheres de açúcar e 3 colheres de amido de milho. Bata bem e aos poucos vá acrescentando 1 colher de sopa de amido de milho e uma colher de açúcar até obter uma massa consistente. O ponto ideal da massa é quando fizer uma bolinha, que não se desmanche. Então, coloque o sal amoníaco e mexa bem. Faça as bolinhas e coloque em uma forma untada. Leve para assar até dourar por baixo. Depois de assado, deixe esfriar e guarde em pote bem fechado.

## DOCE DE NATAL

Ilani Vogel, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 8 ovos (5 claras para cobertura)
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de leite ou nata
- 1 colher de sopa de banha
- 1 pacote de açúcar baunilha
- 2 colher de sopa de sal amoníaco
- Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes - com exceção das 5 claras - e amasse bem até dar ponto. Abra a massa na espessura desejada e faça o formato que quiser. Asse de 30 a 40 minutos.



## CUCA DE MANTEIGA

Glaci Ahlert, Unidas Venceremos, Linha Schmidt, Westfália.

### INGREDIENTES:

4 xícaras de farinha de trigo  
3 xícaras de açúcar  
1 xícara de manteiga  
4 colherinhas de fermento químico  
4 ovos  
Raspas de limão a gosto

### MODO DE FAZER:

Derreta a manteiga e bata com o açúcar. Aos poucos vá acrescentando os demais ingredientes, delicadamente. Ao final, coloque o fermento e as raspas de limão. Leve para assar de 20 a 30 minutos.

### INGREDIENTES:

1 xícara de farinha  
½ xícara de açúcar  
2 colheres de sopa de manteiga ou nata  
1 pacote de açúcar baunilha  
Canela a gosto.

### MODO DE FAZER:

Misture os ingredientes em uma tigela, mexa bem e coloque sobre o bolo, como se fosse uma farofa.

## CUCA RÁPIDA

57

Sandra R. S. Pinheiro, Agente Comunitária de Saúde,  
Teutônia e Nelsa Fiegenbaum, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

1 xícara de leite  
3 ovos  
2 xícaras de açúcar  
 $\frac{1}{2}$  xícara de óleo  
Raspas de noz moscada  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de fermento químico  
Farinha para dar ponto  
 $\frac{1}{2}$  xícara de óleo

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento e a noz moscada para o final. Leve para assar por 30 minutos.

### INGREDIENTES:

2 colheres de banha  
6 colheres de açúcar  
Farinha

### MODO DE FAZER:

Misture tudo na bacia e mexa com a mão até formar as bolinhas.



## **NINHO DE ABELHA**

Ilsi Scheer Wasem, Linha Clara, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

800 gramas de farinha de trigo

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de chá de sal

1 xícara de água morna

2 ovos

2 colheres de sopa de fermento seco para pão

Recheio: 400 gramas de manteiga, 01 xícara de açúcar, e por último 400 gramas de nata e 1 pacote de baunilha

### **MODO DE FAZER:**

Deixar a massa crescer, depois tirar a massa, colocar na mesa, abrir com rolo e colocar a manteiga e o açúcar, enrolar como rocambole, fechar bem as pontas e cortar com faca fatias e colocar na forma virada para cima, uma ao lado da outra e deixar crescer. Assar em forno bem quente. Depois de assado espalhar a nata e a baunilha por cima de toda a forma e colocar novamente no forno por alguns minutos (mais ou menos 7 minutos).

## **BOLACHA DE POLVILHO DOCE**

Teomilda Etgeton, Canabarro, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1kg de polvilho doce

500g de açúcar

300g de manteiga

200g de coco ralado

3 ovos

### **MODO DE FAZER:**

Bata o açúcar e a manteiga e acrescente os ovos. Adicione o polvilho doce e o coco. Coloque em uma assadeira untada e asse em forno moderado.

## **BOLACHA DE MEL**

Edi Ebeling, Linha Franck, Westfália.



**59**

### **INGREDIENTES:**

05 ovos  
1 xícara de mel  
1 xícara de melado  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de leite  
1 xícara de banha  
½ xícara de nata  
Canela e cravo a gosto  
Farinha até dar ponto de abrir com o rolo

### **MODO DE FAZER:**

Farinha até dar ponto de espichar com rolo, cortar em pedaços, colocar na forma e depois no forno a 200 graus até dourar.

## **BOLACHINHA DE NOZ MOSCADA**

Clair Tiggemann, Linha Clara, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 ovos  
6 colheres de sopa de açúcar  
6 colheres de sopa de leite  
2 colheres de sopa de nata  
¾ colheres de chá de noz moscada  
3 colheres de chá de fermento em pó químico  
3 xícaras de farinha de trigo

### **MODO DE FAZER:**

Abra a massa com rolo, corte com um copo redondo, tire o miolo e frite em gordura quente. Passe no açúcar e na canela. Asse em forno pré-aquecido de 200 graus, aproximadamente



## **BOLACHA SIMPLES**

Glaci Zang, Linha Clara, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de água  
1 xícara de banha  
1 colher de sopa de sal  
2 colheres de sopa de sal amoníaco  
4 colheres de sopa de polvilho  
Farinha para dar ponto

### **MODO DE FAZER:**

Misture todos os ingredientes numa vasilha, amasse bem a massa espiche com rolo. Coloque no forno pré-aquecido a, aproximadamente, 180 graus até as bolachas ficarem douradas.

## **BOLACHA DE AMIDO DE MILHO**

Edi Ebeling, Linha Frank, Westfalia, e Hedi Ahlert, Unidas Venceremos, Westfália.

### **INGREDIENTES:**

3 ovos  
4 xícaras de açúcar  
1 xícara de nata  
2 xícaras de leite  
1 colher de sopa de banha  
500 gramas de amido de milho  
1 pacote de baunilha  
3 colheres de sal amoníaco

### **MODO DE FAZER:**

Misture todos os ingredientes e coloque a farinha até dar ponto de espichar com rolo. Corte com copo as bolachas e coloque em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.

# BOLACHA DE MEL 2

Noeli Fritscher Naitzel, Canabarro, Teutônia.



## INGREDIENTES:

1kg de mel  
2 xícaras de leite  
9 gemas  
1 xícara de nata  
3 colheres de chá de sal amoníaco  
2 colheres rasas de chá de cravo em pó  
2 colheres rasas de chá de canela em pó  
Farinha para dar ponto

## MODO DE FAZER:

Coloque o mel, o leite, a nata e o ovo e misture bem. Acrescente o sal amoníaco, o cravo e a canela e, aos poucos, vá colocando farinha até dar o ponto de massa homogênea. Faça o formato que desejar de bolacha e coloque-as em uma forma untada. Leve para assar em forno pré-aquecido de 30 a 40 minutos. Deixe a bolacha esfriar e passe o merengue sobre elas.

## INGREDIENTES PARA A COBERTURA:

9 claras  
6 xícaras de açúcar

## MODO DE FAZER:

Bata bem as claras e o açúcar, até ficar bem firme brilhoso. Passe nas bolachas.



## **BOLACHA DE MANTEIGA**

Reni Radavelli, Linha Clara, Teutônia, e Inelbe Lindemann, São Jacó, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1 kg e 800 gramas de farinha de trigo  
½ kg de manteiga  
800 gramas de açúcar  
2 pacotes de fermento em pó químico  
1 colher de sal amoníaco  
1 pacote de baunilha  
8 ovos

### **MODO DE FAZER:**

Bata o açúcar, os ovos e a manteiga. Em seguida, misture todos os ingredientes. Corte no formato desejado e coloque para assar em 180 a 200 graus até dourar.

## **BOLACHA DE MEL 3**

Carla Elisa Landmeier Horst, Paissandu, Westfália.

### **INGREDIENTES:**

3 xícaras de açúcar  
4 xícaras de mel  
1 xícara de leite  
4 ovos  
2 colheres de sopa de sal amoníaco  
1 xícara de manteiga  
1 pitada de sal, cravo e canela.  
4 colheres de sopa de chocolate em pó ou cacau em pó  
farinha de trigo até dar o ponto (12 e ½ xícaras)

### **MODO DE FAZER:**

Misturar o açúcar, o mel, os ovos, a manteiga, o leite mexendo bem. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo, misturada com o sal amoníaco até formar uma massa firme. Depois de assado passar no açúcar confeiteiro e deixar secar.

# BOLACHA DE CANELA E LIMÃO

Ilga Jacobs, São Jacó, Teutônia.

63

## INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de banha
- 1 xícara de nata
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 3 colheres de chá de sal amoníaco
- Farinha para dar ponto

## MODO DE FAZER:

Em uma bacia, coloque todos os ingredientes e misture bem. Vá adicionando a farinha até dar ponto. Abra a massa, corte em quadradinhos e leve para assar de 30 a 40 minutos.





64

# BOLACHA DE AÇÚCAR MASCADO COM GERGELIM

Janete T. Vendrusculo, Agente Comunitária de Saúde,  
Teutônia.

## INGREDIENTES:

2 xícaras de açúcar mascavo  
5 gemas  
1 litro de leite morno  
½ xícara de chocolate em pó  
2 colheres de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de gergelim batido no liquidificador  
2 colheres de sopa de sal amoníaco  
Cravo  
Canela  
Açúcar baunilha  
Farinha para dar ponto

## MODO DE FAZER:

Em uma vasilha, misture o açúcar mascavo, as gemas, a manteiga, o chocolate, o gergelim e os temperos. Vá colocando o leite e o sal amoníaco aos poucos. Acrescente a farinha até ter ponto. Abra a massa e faça o formato que desejar. Asse de 30 a 40 minutos.

# BOLACHA SEM OVOS



Ilse Feine, Linha Winck, Teutônia.

## INGREDIENTES:

- ½ xícara de nata
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher chá rasa de sal
- 1 pacote de baunilha
- 1 colher sopa de amido de milho
- 1 colher sopa de sal amoníaco
- Farinha para dar ponto

## MODO DE FAZER:

Bata todos os ingredientes. Umedeça o sal amoníaco no leite e junte a farinha até dar ponto. Abra a massa com rolo, corte e modele no formato que preferir. Asse no forno.



# BISCOITO DE FUBÁ

Noemy Ieda Feine, Linha Winck, Teutônia.

## INGREDIENTES:

100gr de manteiga  
2 ovos  
3 colheres de óleo  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de leite  
1 xícara de farinha de milho  
1 colher de sopa de fermento químico  
1 pitada de sal  
Farinha de trigo para dar ponto

## MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture todos os ingredientes e vá colocando farinha de trigo até dar ponto. Abra a massa com rolo e faça o formato do biscoito que desejar. Asse de 30 a 40 minutos ou até estarem dourados.

# BISCOITO DE FARINHA DE TRIGO



Marta Brune, Bairro Teutônia, Teutônia.

## INGREDIENTES:

8 ovos  
4 xícaras de açúcar  
1 xícara de nata  
50 gramas de sal amoníaco  
2 colheres de chá de fermento em pó químico  
Farinha de trigo

## MODO DE FAZER:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes e vá colocando a farinha até o ponto de poder espichar com rolo. Corte em pedaços e coloque em forno brando até dourar.

# BISCOITO DE POLVILHO

Marta Brune, Bairro Teutônia, Teutônia.

## INGREDIENTES:

1 dúzia de claras de ovos  
1 kg de açúcar  
1 kg de polvilho azedo  
1 colher de sopa de sal amoníaco

## MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e coloque para assar em forno brando.



## BISCOITO DE MELADO

Vera Bayer, Bairro Languiru, Teutônia.

### INGREDIENTES:

2 ½ xícaras de melado  
1 xícara de leite  
1 xícara de banha  
1 colher de chá de canela moída  
1 colher de chá de cravo  
1 colher de chá de noz moscada  
4 ovos  
2 colheres de sopa de sal amoníaco  
Farinha para dar ponto

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture todos os ingredientes e vá colocando farinha até dar ponto. Abra a massa com rolo e faça o formato do biscoito que desejar. Asse de 30 a 40 minutos.

## **BROA DE MILHO**

Lucila Klein, Bairro Teutônia, Teutônia.



69

### **INGREDIENTES:**

- 2 xícaras de chá de farinha de milho média fina
- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 4 xícaras de chá de manteiga
- 4 xícaras de chá de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de erva doce

### **MODO DE FAZER:**

Em uma bacia, misture bem os ingredientes secos. Depois, junte os outros ingredientes e amasse até obter uma massa uniforme. Modele as bolinhas e achate a superfície com o garfo. Coloque os biscoitos em uma forma untada. Asse em forno moderado de 20 a 30 minutos.

## **BROA**

Patricia Parcinello, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Polvilho azedo até a massa desgrudar da mão

### **MODO DE FAZER:**

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, exceto o polvilho. Então, faça bolinhas com a massa e vá colocando o polvilho, para desgrudar da mão. Asse em forno aquecido de 30 a 40 minutos.



## PÃO DE MELADO

Silvia Pilger, Linha Catarina, Teutônia.

### INGREDIENTES:

½ xícara de farinha de milho  
¾ xícara de melado  
1 pitada de sal  
½ xícara de suco de laranja  
4 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento biológico  
Água para dar o ponto

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes. Amasse bem e deixe crescer até dobrar de volume. Coloque na forma e deixe crescer novamente. Asse em temperatura média.

## PÃO DE QUEIJO COM BATATA INGLESA

Neiva Chirst, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de banha ou manteiga  
2 xícaras de batata inglesa cozida e amassada  
2 ovos  
2 xícaras de polvilho azedo  
½ xícara de queijo ralado

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Faça bolinhas e leve ao forno já pré-aquecido de 30 a 40 minutos.

# PÃEZINHOS RÁPIDOS

Noeli Fritscher Naitzel, Canabarro, Teutônia.



## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$  colherinhas de chá de sal
- 4 colheres de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- 2 colheres de margarina
- 2 colheres de sopa de banha ou óleo
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite

## MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture os ingredientes secos e, aos poucos, coloque a gordura, os ovos batidos e o leite. Amasse até ficar homogênea e bem sovada.

Parta em seis, molde meia-luas e coloque-as numa forma untada.

Asse em forno bem quente de 15 a 20 minutos. Depois de assados, ainda quente, coloque açúcar de confeiteiro.



## PÃO DE BATATA

Tânia Korner, Linha Germano, Teutônia.

### INGREDIENTES:

250g batatas cozidas  
500g farinha de trigo  
1/4 litro leite morno  
50g manteiga  
1 gema  
1 colher (chá) sal  
1 colher (sopa) fermento biológico instantâneo  
1 colher (sopa) açúcar  
3 cebolas médias cortadas fininho  
200g bacon cortado em quadradinhos pequenos

### MODO DE FAZER:

Frite o bacon até dourar levemente. Acrescente a cebola e continue fritando até ficar transparente. Reserve. Esprema as batatas e acrescente os ingredientes restantes. Depois, adicione a cebola com bacon e sove. Deixe descansar a massa. Enforme e deixe crescer novamente, até dobrar de volume. Asse por, aproximadamente, 40 minutos.

## PÃO DE MELADO COM LARANJA

Odila Rohrig, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

Faça uma receita de pão de milho e acrescente:  
½ xícara de melado  
1 colher de sopa rasa de bicarbonato de sódio  
laranja cortada em pedaços

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes, menos a laranja. Coloque na forma de pão e deixe crescer. Colocar os pedaços de laranja por cima do pão e levar ao forno.

# PÃO DE LÓ DE MEL DE NATAL



Veleda Port - Bairro Languiru, Teutônia.

## INGREDIENTES:

- 01 Kg de mel
- 09 gemas de ovos (as claras podem ser guardadas para fazer cobertura do pão de ló)
- 01 xícara de farinha de trigo
- Canela em pó a gosto
- 01 colher de sopa de sal amoníaco
- 02 colheres de sopa de banha
- 02 colheres de sopa de manteiga

## MODO DE FAZER:

Misturar os ingredientes e deixar de um dia para o outro.

No outro dia, abrir a massa e fazer o formato que você quiser, de coração, redondo ou qualquer outro.

Colocar no forno pré-aquecido a 180° por 10 minutos ou até ficar dourado.





## **PÃO DE BATATA DOCE**

Silvana Reiter, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

### **INGREDIENTES:**

- 1 prato de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher e meia de chá de fermento químico
- 1 colher de manteiga ou óleo
- 1 batata doce média
- 1 ovo

### **MODO DE FAZER:**

Cozinhe a batata com a casca até ficar bem molinha. Descasque, amasse bem e junte os demais ingredientes, colocando água ou leite morno aos poucos, até a massa ficar firme. Deixe descansar uma hora. Unte uma forma para pão e coloque a massa. Deixe descansar novamente. Asse em forno pré-aquecido de 20 a 30 minutos.

## PÃO DE LÓ DE LARANJA

Ivone Feldmann, Linha Frank, Westfália, e Eliana Zarth Heinen, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.



### INGREDIENTES:

4 ovos  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
8 colheres de sopa de suco de laranja  
1 pacote de fermento em pó químico

### MODO DE FAZER:

Bata as claras em neve e junte as gemas e o açúcar, sem parar de bater. Acrescente o suco de laranja, de duas em duas colheres, batendo bem. Coloque a farinha peneirada e o fermento, tendo o cuidado de apenas misturar. Coloque em forma untada e asse por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus.

## PÃO DE QUEIJO

Leci Klein, Paverama e Vera Bayer, Bairro Languiru, Teutônia

### INGREDIENTES:

1 ovo  
150 ml de leite  
1 xícara de chá de óleo  
150 gramas de queijo ralado  
150 ml de água  
3 xícaras de chá de polvilho azedo  
1 colher de chá de sal

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, faça bolinhas e coloque para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos, aproximadamente.



## **PÃO DE MILHO**

Lucila Klein, Bairro Teutônia, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

500gr de farinha de milho  
500gr farinha de trigo  
1 colher de sopa de banha  
1 colher de fermento biológico  
Água morna

### **MODO DE FAZER:**

Misture todos os ingredientes na bacia e deixe crescer. Após dobrar de tamanho, coloque na forma e deixe crescer novamente. Asse em forno quente de 30 a 40 minutos.

## **PÃO DE MELADO 2**

Clair Maria Wodenphul, Agente Comunitário de Saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1kg de farinha de trigo  
1 ovo  
1 colher de sopa de fermento biológico  
2 xícaras de leite  
Melado a gosto  
Água morna até dar o ponto de massa meio mole  
Sal a gosto

### **MODO DE FAZER:**

Misturar todos os ingredientes colocando água e farinha aos poucos, até obter uma massa fofa. Deixe crescer e depois coloque para assar por 30 a 40 minutos.

# KARTOFFELPUFFER

## BOLINHO DE BATATA RALADA

Tânia Korner, Linha Germano, Teutônia.



### INGREDIENTES:

500g de batata crua ralada bem fina  
1 cebola ralada  
2 ovos  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de farinha de trigo ou aveia

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes. Frite a medida de uma colher em óleo ou banha quente até dourar.

## CROQUETE DE QUEIJO

Norma S. Fiegenbaum, Bairro Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

5 claras  
½ xícaras chá de amido de milho  
300 gramas de queijo ralado  
1 xícara chá de farinha de rosca

### MODO DE FAZER:

Bata na batedeira as claras e acrescente o amido de milho e o queijo. Modele, passe na farinha de rosca e frite.



## SUFLÊ DE CENOURA

Fabiane Ines Traesel Puhl, Agente Comunitária de Saúde,  
Cruzeiro do Sul, e Odila Rohrig, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de cenoura ralada
- 3 gemas
- 3 claras
- 1 xícara de molho branco grosso
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- ½ colher de chá de sal

### MODO DE FAZER:

Separe as gemas das claras. Bata as gemas e reserve. Bata as claras e reserve. Junte o molho branco, as gemas, o queijo, a cenoura e o sal. Em seguida, acrescente, delicadamente, as claras em neve, cuidando pra não baixar muito de volume. Asse em forno pré-aquecido de 25 a 30 minutos.

## CREME DE MILHO SALGADO

Mirtes Siebeneichler, Agente Comunitária de Saúde, Cru-  
zeiro do Sul.

### INGREDIENTES:

- 6 espigas de milho
- 1 cebola
- 1 pitada de sal
- Tempero verde a gosto

### MODO DE FAZER:

Corte o milho da espiga e coloque no liquidificador com um pouco de água. Depois, frite a cebola com um pouco de gordura e derrame o milho e o sal e mexa até virar um creme. Acrescente o tempero verde.

## AIPIM DE CAÇAROLA

79

Mirtes Siebeneichler, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

### INGREDIENTES:

1 kg de aipim ralado cru  
3 colheres de sopa de banha  
2 cebolas médias  
250gr de carne moída  
Sal a gosto  
Salsa e cebolinha

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, misture o aipim ralado, a cebola, o sal, a salsa e a cebolinha e reserve. Em uma caçarola, coloque a banha e frite a carne com pouco sal. Depois de frita, acrescente a mistura de aipim e vá virando como se fosse uma panqueca gigante, até que esteja cozido e tostado.

## CALDO DE BATATA

Lisane Franck, Linha Winck, Teutônia.

### INGREDIENTES:

1 molho de tempero verde  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 kg de batatas cortadas em cubos  
2 colheres de sopa de azeite  
Sal a gosto

### MODO DE FAZER:

Em uma panela, coloque o azeite e refogue o tempero verde. Acrescente a farinha e cozinhe mais um pouco. Acrescente as batatas e complete com água. Mexa de vez em quando.



## **PASTEL CASEIRO**

Zeli Gonçalves, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

### **INGREDIENTES DA MASSA:**

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de leite

### **MODO DE FAZER:**

Leve ao fogo mexendo sempre até virar uma massa homogênea. Reserve.

### **INGREDIENTES DO RECHEIO:**

- 1kg de carne moída
- 1 colher de sopa de hortelã
- Suco de 1 limão
- 1 cebola
- 3 tomates sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

### **MODO DE FAZER:**

Refogue a cebola no azeite. Em seguida, acrescente a carne moída e deixe fritar. Depois, coloque os tomates, a hortelã e o suco de limão. Deixe esfriar. quente.

### **MONTAGEM:**

Abra a massa e corte do tamanho de sua preferência. Recheie e feche nas laterais, apertando com um garfo. Frite em gordura quente.

## PIZZA RÁPIDA



Silvia Shwingel, Bairro Teutônia, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 xícara de água morna
- ½ xícara de banha ou óleo
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico

### MODO DE FAZER:

Em uma bacia, junte todos os ingredientes secos. Dissolva o fermento e o açúcar em água morna. Junte tudo e bata a massa até ficar mole. Deixe descansar de 30 a 40 minutos. Neste tempo, vá fazendo o recheio de sua preferência. Coloque a massa na forma, cubra com o recheio e leve ao forno por 5 minutos, em temperatura alta.

## COUVE MEXIDA COM FARINHA DE MILHO

Nilza Fiegenbaum, São Jacó, Teutônia.

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de gordura
- 3 colheres de sopa de farinha de milho
- Sal a gosto

### MODO DE FAZER:

Refogue a cebola na gordura até dourar. Junte a couve e deixe cozinhar por alguns minutos em fogo brando. Escorra a água e coloque o sal. Vá juntando a farinha de milho até que a couve fique bem sequinha.



## **PANQUECA DE AIPIM**

Ivone Altmann, Bairro Teutônia, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1kg de aipim ralado cru  
4 ovos  
1 xícara de leite  
1 colher de açúcar  
2 xícaras de carne moída pronta ou outro recheio de sua preferência  
Sal e pimenta a gosto  
Banha para untar

### **MODO DE FAZER:**

Em um liquidificador, junte o aipim ralado, os ovos, o leite, o sal e a pimenta e bata até estar bem misturado. Aqueça bem uma frigideira untada levemente com banha e despeje pequenas porções da massa. Deixe cozinhar de um lado, vire e quando estiver corado enrole a panqueca, recheando com a carne moída. Faça esse procedimento até a massa terminar. Sirva quente.

## **MAIONESE SEM OVO**

Maria Cintia P.Ruschel, Agente comunitário de saúde, Teutônia.

### **INGREDIENTES:**

1 batata cozida  
1 cenoura cozida  
½ copo de óleo  
1 copo de leite frio  
Sal a gosto

### **MODO DE FAZER:**

bata tudo no liquidificador até ficar cremoso. Use sobre batata cozida ou outras saladas.

# TORTA DE BOLACHA MARIA



Grasiela May, Agente Comunitária de Saúde, Cruzeiro do Sul.

## INGREDIENTES DA MASSA:

- 1 xícara de nata cozida ou nata
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- Farinha de trigo até dar o ponto de massa para abrir com rolo.

## MODO DE FAZER:

Em uma tigela misture açúcar, nata, ovos e farinha. Misture bem e acrescente o fermento químico. Amasse até dar o ponto de abrir a massa com o rolo em uma espessura de 0,5 centímetro. Coloque em uma assadeira redonda e fure a massa com um garfo. Leve para assar de 10 a 15 minutos. Deixe esfriar a massa.



## INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 colheres de nata
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho

## MODO DE FAZER:

Queime o açúcar em uma panela como se fosse caramelo. Em seguida, acrescente o leite e deixe ferver, dissolvendo bem o açúcar. Adicione a nata e o amido de milho e cozinhe até engrossar. Deixe esfriar o creme.

## MONTAGEM:

Coloque o creme sobre a massa e leve para gelar.



## TORTA ESCOCESA DE COCO

Liris Spellmeier Ludwig, Bairro Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES DA MASSA:

- 2 ovos
- 3 xícaras de farinha
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de banha
- 1 cálice de rum ou leite para dar consistência na massa

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes, mexendo bem, até a massa ficar consistente. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por 25 minutos. Depois de assado, reserve.

### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 1 litro de leite
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 3 gemas
- 3 colheres de amido de milho
- 1 xícara de coco ralado cru
- Raspas de meio limão



### MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar até engrossar. Reserve.

### INGREDIENTES PARA COBERTURA:

- 3 claras em neve
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de coco

### MODO DE FAZER:

Bata as claras e o açúcar até chegar ao ponto de neve. Após, acrescente delicadamente o coco.

### MONTAGEM:

Sobre a massa, coloque o recheio e em seguida as claras em neve. leve ao forno para dourar de 10 a 15 minutos. Leve para gelar.

# TORTA DE MIGALHA

Noemia F. Musskopf, Canabarro, Teutônia.



## INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento químico  
1 ovo  
½ xícara de açúcar  
100 gramas de manteiga ou margarina (bem gelada)

## MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes com a ponta dos dedos. Coloque a metade da farofa numa assadeira média, bem untada com manteiga ou margarina. Aperte bem a massa. Cubra com marmelada, goiabada ou schmier colonial de sua preferência (bem derretida). Polvilhe com outra parte da farofa. Asse em forno moderado, não pré-aquecido, por 30 minutos.



## TORTA DE COCO CRU

Ilga Tiggemann, Linha Catarina, Teutônia.

### INGREDIENTES:

1 bolo simples para 20 pessoas

### INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

½ kg de coco cru

¼ kg de açúcar

6 claras de ovo

Raspas de limão

### MODO DE FAZER:

Reserve o coco numa tigela. Cozinhe o açúcar com 1 copo de água até o ponto de fio. Enquanto estiver cozinhando em fogo fraco, bata as claras até ficarem bem duras. Assim que tiver pronto o açúcar, derrame devagar por cima da clara com a batedeira ligada, batendo por cinco minutos até ficar mais consistente. Corte o bolo em camadas e monte cada camada com o merengue, coco e por cima raspas de limão. Para ficar melhor coloque o merengue nos dois lados do bolo. A cobertura também é feita com merengue salpicado de coco. Use as raspas de limão para enfeitar.

## TORTA DURA

87

Eni Azevedo da Silva, Paverama.

### INGREDIENTES:

1 pote de nata de 300 gramas  
1 xícara e  $\frac{1}{4}$  de açúcar  
1 pacote de fermento em pó químico  
Farinha

### MODO DE FAZER:

Asse em forno a 200 graus. Depois, vire em cima da mesa e divida em partes iguais. Coloque o recheio, a outra parte do bolo e cubra com o mesmo recheio.

### INGREDIENTES DO RECHEIO:

1 xícarae  $\frac{1}{2}$  de leite  
1 xícara e  $\frac{1}{2}$  de açúcar

### MODO DE FAZER:

Ferva até o ponto de quase rapadura. Em seguida, mexa um pouco até ficar morno. Assim que tirar do forno, recheie e cubra o bolo.



# TORTA DE SORVETE

Laede Follmer, Paverama.

## INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite (usar como medida a lata do leite condensado)
- 5 gemas
- 3 pacotes de açúcar de baunilha
- 1 xícara de açúcar
- 1 caixa de creme de leite
- 1 pacote de bolacha champanhe

## MODO DE FAZER:

Misture uma lata de leite condensado com duas latas de leite, os pacotes de açúcar de baunilha e  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar. Coloque no fogo baixo até começar a ferver e reserve. Bata as cinco claras em neve com  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar. Depois, junte uma caixa de creme de leite.

**1ª Camada:** Coloque o creme que foi fervido numa forma refratária.

**2ª camada:** Coloque as bolachas champanhe embebidas no café ou no leite.

**3ª Camada:** Cubra com as claras e o creme de leite misturado.

Leve à geladeira ou freezer e sirva como sorvete.

# TORTA DE MORANGOS

Ivone Altmann, Bairro Teutônia, Teutônia.



## INGREDIENTES:

250gr de manteiga  
250gr de açúcar  
4 ovos  
1 pitada de sal  
Farinha de rosca para polvilhar  
1 colher de sopa de fermento químico  
1 colher de sopa de suco de limão  
250gr de farinha de trigo

## MODO DE FAZER:

Bata bem a manteiga e o açúcar, junte as gemas e bata mais um pouco. Bata as claras em neve e acrescente-as. Adicione o suco de limão e a farinha peneirada com o fermento e o sal. Despeje a mistura em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca ou de trigo. Asse de 20 a 30 minutos. Deixe esfriar e corte em 3 camadas. Monte a torta colocando no meio das camadas morangos picados e polvilhados com açúcar. Cubra a torta com nata batida e enfeite com morangos. Leve para gelar.



# TORTA DE ESPINAFRE

Tânia Korner, Linha Germano, Teutônia.

## INGREDIENTES DA MASSA:

250 g farinha de trigo  
150g manteiga ou margarina  
1 ovo  
1/2 colher de chá de sal

## MODO DE FAZER:

Misturar todos os ingredientes até formar uma massa lisa, possível de abrir com rolo. Forrar uma forma de fundo removível - inclusive a lateral - e reservar.

## INGREDIENTES DO RECHEIO:

300g folhas espinafre aproximadamente  
1 colher (chá) sal  
4 ovos  
250g nata  
120g bacon cortados em cubinhos  
2 colheres (sopa) polvilho azedo  
1 colher (chá) pimenta  
1 cebola cortada bem fininha  
50 g manteiga;  
1 colher (sopa) farinha de trigo

## MODO DE FAZER:

Em uma panela, frite o bacon até dourar. Adicione a cebola e frite até ficar transparente. Acrescente o espinafre, a farinha e refogue levemente. Corrija o sal. Distribua uniformemente sobre a massa reservada. Bata os ovos na batedeira até ficarem cremosos. Adicione os ingredientes restantes mexendo delicadamente e despeje sobre o recheio de espinafre. Asse por 40 minutos.

## TORTA GELADA DE ABACAXI

Liselote Wagner, Linha Schmidt, Westfália.



### INGREDIENTES:

3 gemas  
6 colheres de sopa de açúcar  
200 gramas de manteiga sem sal  
1 lata de creme de leite sem soro  
300 gramas de biscoito champanhe  
1 abacaxi

### MODO DE FAZER:

Bata bem as gemas com o açúcar, junte a manteiga e o creme de leite - batendo sempre.. Esfarele o biscoito com o rolo de massa e corte o abacaxi em tirinhas. Coloque em um pirex retangular camadas alternadas, começando com o biscoito, depois o abacaxi, o creme e biscoito novamente. A última camada deve ser de biscoit. Deixe na geladeira de um dia para o outro.

## TORTA DE MIGALHA DA LISELOTE

Liselote Wagner, Linha Schmidt, Westfália.

### INGREDIENTES:

2 ½ xícaras de farinha de trigo  
01 colher de sopa de fermento em pó químico  
01 xícara açúcar  
01 ovo  
03 colheres de sopa de manteiga sem sal  
200 gramas de coco ralado ou goiabada para recheio

### MODO DE FAZER:

Misturar tudo, colocar a metade da massa numa forma, colocar o recheio (o coco ou a goiabada em pedaços) e depois o resto da massa e levar ao forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos aproximadamente.

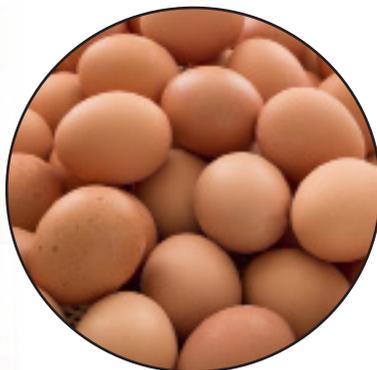


## TORTA DE BOLACHA CASEIRA

Delci Rutz, Linha Schmidt, Westfália.

### INGREDIENTES:

1 ovo  
1 xícara de leite  
1 xícara de nata ou manteiga  
2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de amido de milho  
1 e ½ colher de sal amoníaco  
Farinha de trigo



### MODO DE FAZER:

Sove a massa na mesa e abra com rolo. Para cortar, use discos redondos conforme o tamanho da forma. Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos. Recheie a seu gosto.

## TORTA DE MAÇÃ

Norma S. Fiegenbaum, Bairro Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

05 maçãs  
05 ovos  
10 colheres de sopa de açúcar  
01 lata de leite condensado

### MODO DE FAZER:

Unte uma forma e arme as maçãs cortadas em tiras na forma. Misture as gemas com o leite condensado e coloque em cima das maçãs. Leve ao forno por 10 minutos. Bata as claras, acrescente o açúcar e coloque por cima. Leve novamente ao forno de 15 a 20 minutos. Sirva gelado.

# TORTA DE AMENDOIM

Teresinha Diehl, Linha Winck, Teutônia.

93

## INGREDIENTES DA MASSA:

- 7 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite (misturar com 1 colher de vinagre)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento químico

## MODO DE FAZER:

Bata os ovos na batedeira, acrescente o açúcar e continue batendo, alternando a farinha e o leite coalhado. Por último coloque o fermento químico.



## INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 4 xícaras de amendoim cru
- 4 xícaras de açúcar
- 4 xícaras de água

## MODO DE FAZER:

Moa o amendoim e cozinhe tudo até ficar no ponto de cobertura de bolo. Recheie e cubra o bolo e com o mesmo recheio.



# TORTA CAÇADOR

Delci Kappler, Cruzeiro do Sul.

## INGREDIENTES:

- 4 gemas (reserve as claras para cobertura)
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha
- 1 colherinha de chá de fermento químico

## MODO DE FAZER:

Bata as gemas com o açúcar e junte a farinha e o fermento. Coloque a massa e uma assadeira e leve para assar de 15 a 20 minutos. Reserve.

## INGREDIENTES DA COBERTURA 1:

- 1 pacotinho de coco ralado
- Açúcar a gosto
- Água a gosto

## MODO DE FAZER:

Coloque todos os ingredientes em uma caneca e leve para ferver. Quando começar a engrossar, desligue e despeje sobre a massa já assada.

## INGREDIENTES DA COBERTURA 2:

- 4 claras
- 8 colheres de açúcar

## MODO DE FAZER:

Bata as claras e o açúcar até ficar firme. Cubra a massa com as claras e leve ao forno para dourar. Deixe esfriar e sirva como preferir.

# AMEIXA STRUDEL

Edit Pott, Pontes Filho, Teutônia.



95

## INGREDIENTES:

3 ovos  
½ copo de água  
1 pitada de sal  
De 600 a 800 gramas de ameixa amarela comum sem caroço, cortadas ao meio com casca  
5 colheres de sopa de manteiga  
Açúcar  
Canela em pó  
Pão torrado moído  
Farinha de trigo

## MODO DE FAZER:

Misture os ingredientes com os ovos, ½ copo da água, o sal e a farinha de trigo. Abra com o rolo em formato triangular. Prepare a ameixa. Pincele a massa com manteiga derretida. Cubra a massa com as ameixas e espalhe por cima das ameixas, açúcar, canela e pão torrado moído, para absorver o caldo em excesso. Coloque um pano ou plástico debaixo da massa antes de untar com manteiga. Enrole, fazendo um rocambole. Pincele com gema de ovo.



## SUSPIROS DE AMEIXAS

Lenita Wessel, Canabarro, Teutônia.

### INGREDIENTES:

250 gramas de ameixas pretas  
1 caneca de açúcar  
2/3 de caneca de água  
6 claras em neve

### MODO DE FAZER:

Tire os caroços das ameixas e pique. Depois, leve ao fogo com a água e ½ caneca de açúcar. Bata as claras em neve e junte, aos poucos, ½ caneca de açúcar. Adicione lentamente as ameixas. Sirva em taças com creme de baunilha.

### INGREDIENTES PARA O CREME DE BAUNILHA:

1 litro de leite  
1 caneca de açúcar  
2 colheres de sopa de amido de milho  
1 colher de chá de essência de baunilha  
1 gema

### MODO DE FAZER:

Ferva o leite, adicione o açúcar e engrosse com o amido de milho. Ao retirar do fogo, acrescente a gema e a baunilha.

## ROCAMBOLE DE DOCE DE LEITE

Rosemara Lopes, Agente Comunitária de Saúde, Teutônia.

### INGREDIENTES:

5 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento químico

### MODO DE FAZER:

Bata os ovos e o açúcar até formar um creme. Depois, vá colocando a farinha e o fermento. Aassar em forno pré-aquecido de 25 a 30 minutos. Recheie com leite condensado.

## QUINDIM NOBRE

Fabiane Inês Traesel, Agente Comunitária  
de Saúde, Cruzeiro do Sul.



97

### INGREDIENTES:

1 ½ copos de leite  
1 copo de suco de laranja  
6 ovos  
8 colheres de sopa de açúcar

### MODO DE FAZER:

Caramelize uma forma de pudim média. Depois, bata os ovos com o açúcar na batedeira, acrescente o leite e o suco de laranja. Coloque a massa na forma caramelizada e leve para cozinhar em banho-maria por 40 minutos. Depois de frio leve à geladeira. Depois de gelado, desenforme.

## DOCINHO DE COCO

Fabiane Inês Traesel, Agente Comunitária de Saúde, Cru-  
zeiro do Sul.

### INGREDIENTES:

1 ½ xícara de coco ralado  
1 xícara de leite  
½ xícara de açúcar  
2 gemas  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha

### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela e formar uma massa firme. Deixe esfriar e faça bolinhas com as mãos.

# CONHEÇA O CAPA

O Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia (CAPA) é uma organização da sociedade civil, que atua no campo da soberania e segurança alimentar e nutricional.

Trabalha para o fortalecimento da agricultura familiar ecológica e suas organizações, com ênfase na produção, agroindustrialização, distribuição e acesso a alimentos saudáveis.

Criado em 1978, o CAPA é um gesto concreto da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil – IECLB, de sua contribuição, na construção de um país democrático, que assegura o direito à alimentação saudável para todas as pessoas.

O CAPA atua junto a famílias agricultoras, comunidades quilombolas, indígenas e urbanas, com protagonismo e empoderamento de mulheres, homens e juventudes. Integra as dimensões, ambiental, social, política, econômica, espiritual, cultural e de justiça de gênero.

Está inserido em 79 municípios dos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, organizado em 05 núcleos, localizados nas cidades de Santa Cruz do Sul, Pelotas, Erechim, Marechal Cândido Rondon e Verê. O núcleo Santa Cruz está inserido em 22 municípios, nos Vales do Rio Pardo, Taquari e Jacui, área de abrangência dos Sínodos Vale do Taquari e Centro Campanha Sul, da IECLB.

Faz parte da Rede ECOVIDA de Agroecologia desde a sua criação. A rede tem como objetivo promover a agroecologia, para que esta se torne um meio de produção cada vez mais usado na agricultura familiar e reconhecido pela sociedade em geral. A Certificação Participativa é um dos muitos serviços oferecidos pela rede ECOVIDA, com ênfase na horizontalidade, no poder compartilhado, na transparência e na troca de conhecimento.

## **Comida Boa Na Mesa**

O CAPA está desenvolvendo a Campanha Comida Boa Na Mesa, para promover uma reflexão permanente sobre o acesso à alimentação saudável. Envolve o reconhecimento do papel da agricultura familiar na produção de alimentos, das feiras e cooperativas na promoção do comércio justo e solidário e das organizações de apoio. É também, um espaço para articulação de ações de incidência pública.

*Equipe técnica do CAPA Santa Cruz do Sul*

