

Receitas campeiras

Encontro Regional da Alimentação. Carnetti, Míriam. Salla, Inês Pilatti. Velho, Juruema Batista.

Fôlder / 2004

Cód. Acervo: 40496

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/40496>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:46

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

- 1 kg de gila cozida
- 700 gramas de açúcar
- 1,5 litros de água

Modo de Fazer:

- Misturar todos os ingredientes
- Deixar ferver em fogo brando, mexendo de vez em quando até engrossar a calda
- Retirar do fogo, colocando o doce em vidros esterilizados
- Ferver o vidro para dar pressão
- Tempo provável de preparo: 3 horas

Validade: 6 meses a 1 ano

Fonte: Ieda Acauan Peters - Bom Jesus

Mel

O mel é rica fonte de energia e pode, com vantagem, substituir o açúcar. Contém minerais como o cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B e C. É um alimento bom para pessoas de qualquer idade. Tem propriedades laxativas leves e combate a fermentação intestinal. É fonte de longevidade e rejuvenescimento. Com o objetivo de divulgar e comercializar este produto tão saudável, produzido em grande escala, o município de Cambará do Sul realiza, todos os anos, no mês de abril, a Festa do Mel, há 17 anos.

Balas de Mel

Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) manteiga
- 1 colherinha de bicarbonato

Modo de Fazer:

Misturar o mel e o açúcar e aquecer em fogo brando até dissolver o açúcar. Em seguida e sem retirar do fogo, adicionar o leite, a manteiga e o bicarbonato. Continuar mexendo e quando chegar ao ponto de bala, espalhar sobre uma superfície lisa. Cortar em tiras e rolar. Cortar as balas e enrolar em papel celofane.

Rosca Frita de Polvilho (Beijijica)

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 xícara de açúcar
- 4 ½ xícaras de polvilho azedo
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

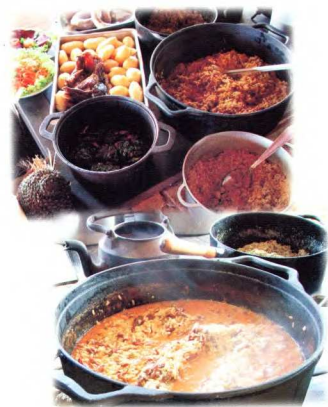
- Misturar o açúcar e os ovos, mexer bem.
- Colocar o sal e aos poucos o polvilho.
- Amassar bem. Fazer rosquinhas bem finas.
- Fritar em gordura quente, sempre virando.

Fonte: EMATER/Cambará do Sul

Promoção: EMATER-RS/ASCAR
 Apoio: Prefeituras Municipais de:
 São Francisco de Paula
 Cambará do Sul
 Bom Jesus
 São José dos Ausentes
 Jaquirana

Elaborado por: Miriam Carnetti - Emater São Francisco de Paula
 Inez Pilatti Salla - Emater Cambará do Sul
 Juruema Velho - Emater Bom Jesus

57/04
2º Encontro Regional da Alimentação
Receitas Campeiras



2.50x30x40 | Produzido e impresso na EMATERRS

ALIMENTAÇÃO CAMPEIRA CAMPOS DE CIMA DE SERRA

A partir de 1990, surgiu a ideia do resgate cultural no município de Bom Jesus, onde criou-se o Projeto "Resgatando Nossas Raízes", que visa fortalecer a cultura local e regional. Sendo o tropeirismo uma das características fortes na formação desta região, sua influência marcou o modo de vida das pessoas, inclusive os hábitos alimentares.

Tropeirismo é um ciclo sócio-econômico e cultural da humanidade. Em sua primeira fase era feito com mulas xucras, sendo a mula a própria mercadoria; na segunda fase vieram as mulas arreadas.

Foram os tropeiros que integraram o Rio Grande do Sul ao Brasil e os Campos de Cima da Serra com os demais municípios do Estado e aos de Santa Catarina.

Os tropeiros são aqueles que têm como ofício o trabalho com tropa. Eles tropejavam animais como mulas, gado, porcos e perus. Foram eles, também, os primeiros carteiros que transportavam usos e costumes, integrando culturas. Entre estes, os hábitos alimentares, sendo o charque a base de sua alimentação.

RECEITAS

Carreiroiro com Charque

Este alimento era feito pelos tropeiros quando acampavam após longas jornadas.

O Carreiroiro de "Ontem"

Ingredientes:

- 3 kg de charque lascado
- 2 kg de arroz
- Água
- Banha de porco
- Sal a gosto

Modo de Fazer:

- Picar o charque em lascas. - Fritar na banha quente.
- Acrescentar o arroz e a água o suficiente para cobrir os ingredientes.
- Se necessário, acrescentar sal.
- O ponto é quando o arroz estiver macio.

O Carreiroiro de "Hoje"

Quantidade para 100 pessoas.

Ingredientes:

- 13 kg de charque
- 10 kg de arroz
- Tempero verde
- 4 cabeça de alho
- 3 kg de tomate
- 6 caixas de caldo de galinha
- 2 noz moscada
- 1 kg de extrato de tomate
- Sal a gosto
- Banha de porco suficiente para esta quantidade de ingredientes

Modo de Fazer:

- Cortar o charque e separar.

- Fritar com a gordura, o alho, caldo de galinha, a noz moscada e o tomate.

- Aferventar o charque em um pouco de água e misturar a fritura feita anteriormente.
- Acrescentar a massa de tomate e adicionar água para fazer um molho.

- A seguir, retirar um pouco do molho e reservar.

- Colocar o arroz para cozinhar.

OBSERVAÇÕES:

§ Os temperos verdes devem ser colocados quando estiver pronto. § Molho reservado deve ser colocado na hora de servir, sempre que houver necessidade.

§ Charque feito em secadora de teia não precisa ser lavado.

Paçoca de Charque

Esta receita era elaborada pelas esposas dos tropeiros para que levassem em suas viagens que duravam dias.

Ingredientes:

- 1 kg de charque magro
- 1 kg de farinha de mandioca

Modo de Fazer:

- Lavar o charque para retirar o excesso de sal.
- Cortar em pedaços e deixar cozinhar até ficar bem macio, ponto de desfilar.

- No pilão, alternar charque e farinha de mandioca para que os ingredientes se incorporem um ao outro. Após socar no pilão, colocar a mistura em uma panela para torrar a farinha e retirar todo o excesso de umidade.

- Não eram usados temperos para não "rançar".

- A paçoca era accon

Pinhão

O pinhão está no cardápio dos habitantes do Rio grande do Sul a pelo menos 3.000 anos. As duas maneiras mais conhecidas de se cozinhar a semente da Araucária (na brasa e na água) são as mesmas desde aquele tempo. Existem outras formas de saborear este alimento, dos aperitivos às sobremesas, passando por carnes de panela e farofa.

O pinhão assado no borralho é feito da seguinte forma: asparam-se as semente num pequeno pedaço de terra. Por cima vão alguns ramos secos do próprio pinheiro. Ascende-se o fogo e, quando este apagar, recolhe-se os pinhões, quebrando a casca com um maceite (martelo de madeira feito com 2 galhos lisos de Araucária).

Com o objetivo de divulgar esta cultura alimentar e promover o comércio e o turismo, o município de São Francisco de Paula realiza todos os anos a Festa do Pinhão.

Paçoca de Pinhão com Charque

Ingredientes:

- 1 kg de pinhão cozido, descascado e moído
- 1 kg de charque magro, cozido e desfiado
- 12 colheres de banha
- Sal a gosto

Modo de Fazer:

- Dessalgar o charque colocando a carne de molho na água de um dia para outro.

- Pela manhã, lavar bem a carne, trocar a água e cozinhar por 30 a 45 minutos.

- Desfiar o charque.

- Num panela de ferro, colocar a banha para aquecer, em seguida colocar o pinhão e refogar. Acrescentar o charque mexendo muito bem até a mistura ficar homogênea.

- Se necessário colocar mais sal.

Bolo de Pinhão

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de pinhão cozido e moído
- 1 xícara de manteiga
- 1 xícara de leite condensado
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de Fazer:

- Bater as gemas com a manteiga até ficar uma massa cremosa.
- Acrescentar o leite condensado, o pinhão, o fermento e a farinha.
- Misturar bem.
- Bater as claras em neve e acrescentar à mistura.
- Colocar em forma untada.
- Assar em forno quente (200°C), por 20 a 25 minutos.

Fonte: EMATER São Francisco de Paula

Gila

A descendência portuguesa na região influenciou hábitos e costumes. Dentro desta perspectiva cultural, a gastronomia trazida pelos que aqui se instalaram deixaram seus vestígios, determinando o que é hoje a culinária neste pedaço de chão.

A gila é uma dessas riquezas culturais. A produção caseira e venda do doce em calda e do docinho seco de gila já existe informalmente a com grande êxito, com destaque ao trabalho feminino. Por este motivo, está se pensando na produção em escala comercial deste produto, agregando renda à família rural e projetando o município de Bom Jesus em nível regional e estadual como grande produtor desta cultura e de seus derivados. Para divulgação deste produto, ocorre no município a Mostra da Gila e Feiras de Produtos Rurais.

Passo a passo para preparar a Gila

- Lavar a gila muito bem
- Cortar em pequenos pedaços descartando as sementes - Cozinhar em panela grande por 30 minutos ou até amaciar
- Retirar do fogo, escorrer e esfriar em água corrente
- Retirar a polpa da casca com colher ou garfo
- Colocar em uma bacia, lavar bem uma ou duas vezes, para que o doce fique branquinho
- Está pronta para utilizar em suas receitas, se quiser pode ser congelada

Rapadurinha de Gila

Ingredientes:

- 1 kg de gila cozida
- 1 kg de açúcar
- 250 ml de água

Modo de Fazer:

- Misturar todos os ingredientes
- Deixar apurar em fogo moderado, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela
- Tempo provável de preparo: 3 horas

Doce de Gila em Calda

Ingredientes: