

OFICINA DE CULINÁRIA



CARINHO QUE ALIMENTA

LAR DOS VELHINHOS DE CAMPINAS

OFICINA DE CULINÁRIA
CARINHO QUE ALIMENTA



REALIZAÇÃO:



PREFÁCIO

O Lar dos Velhinhos de Campinas é uma Instituição de Longa Permanência de idosos (ILPI) que atua desde 1904 no amparo e cuidado de idosos em situação de vulnerabilidade social e sem a possibilidade de prover seu autocusteio. Referência nacional entre as Instituições de Longa Permanência de Idosos, o LVC desenvolve diversas atividades que proporcionam bem-estar aos atendidos, e a Oficina Culinária é uma delas!

A Oficina Culinária existe na instituição desde 1995 e tem como principal objetivo promover a saúde e bem-estar dos idosos através do preparo de receitas que resgatam memórias afetivas, favorecendo a redescoberta de habilidades além de trabalhar a autonomia, independência, concentração, melhora na coordenação motora e diminuição do estresse e ansiedade.

Ao longo dos anos os idosos passaram a demonstrar cada vez mais interesse pela culinária, fazendo com que ela se tornasse uma das principais atividades desenvolvidas na entidade. Com a chegada da pandemia e o isolamento social, não estávamos recebendo visitas ou realizando passeios, e a culinária se tornou um refúgio para idosos que anteriormente não participavam de nenhuma das atividades.

Através do Programa Acolhimento Afetivo da Fundação FEAC, tivemos a oportunidade de reequipar a cozinha onde acontecem as Oficinas e adquirir equipamentos audiovisuais que nos possibilitaram realizar filmagens, fotografias e a divulgação da atividade nas mídias sociais. Desta forma, além de investir em uma atividade de grande valia para os idosos, ainda pudemos mostrar ao público um pouco da história de vida dos atendidos, as receitas que eram preparadas e nos manter próximos do público, mesmo que de forma virtual.

Foram inúmeros os benefícios que conquistamos através dessas ações. Conseguimos que os assistidos criassem novos laços de amizade entre eles e fortalecessem os vínculos já existentes. Além de todos os benefícios terapêuticos que foram acompanhados pela equipe multidisciplinar do Lar dos Velhinhos de Campinas.

Neste livro, você conhecerá alguns dos atendidos que participaram dessas Oficinas. Entre eles estão idosos que antes da institucionalização viviam em situação de rua, idosos que não participavam da atividade, mas se sentiram motivados pelas gravações, alguns que trouxeram receitas de família com grande lembrança afetiva... São muitas histórias e momentos compartilhados na cozinha, que hoje também serão divididos com você leitor, que além de tudo, ainda pode acompanhar todas as receitas através do nosso canal no YouTube.

Giselle Habermann Pera

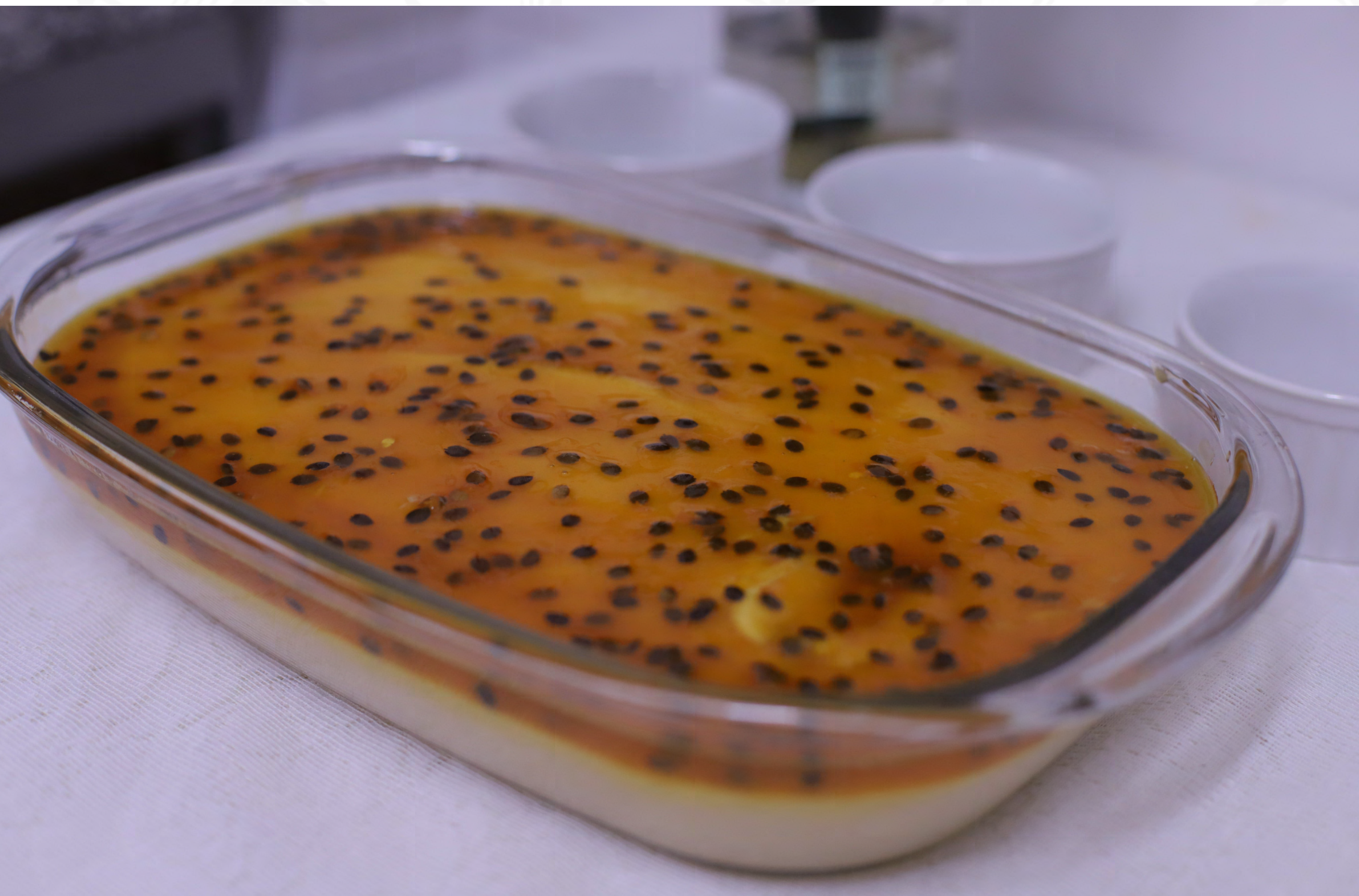
Responsável Técnica da Oficina Culinária

SUMÁRIO

Mousse de maracujá	04
<i>Maria Koga / Luiz Toledo</i>	
Cuscuz de camarão	06
<i>Paulo Oliveira / Janete Damião</i>	
Tiramisú	09
<i>Geraldo Prestes / Leila Maria Alarbase</i>	
Pão Caseiro e Geleia de frutas vermelhas	12
<i>Teresinha Laureci / Luiz Toledo</i>	
Biscoitinho de Nata	15
<i>Raimundo Luiz Gonzaga / Maria da Conceição</i>	
Strudel de maçã	18
<i>José Benedito / Manoel Nascimento</i>	
Sorvetão	21
<i>Aurélio Mei / Maria Carolina</i>	
Pavê	23
<i>Ariozete / Maurílio / Leila</i>	
Quiche de cebola	25
<i>Anésio Pereira / José Benedito</i>	
Canjica	27
<i>Sidnei / Luiz Toledo / Cinira</i>	
Manjar de coco com calda de ameixa	29
<i>Carlos Gamboa / Ângela Sartori / Jorge Bastos</i>	
Bacalhoadá	31
<i>Chefs reunidos</i>	
Agradecimentos	33
Galeria de fotos	34

MOUSSE DE MARACUJÁ

Chefs da vez: Maria Koga e Luiz Toledo



Figurinha carimbada na Oficina de Culinária, a Sra. Maria Koga tem 70 anos e sempre foi apaixonada por culinária. Segundo ela, preparar as receitas é uma forma de passar o tempo, se distrair e aprender coisas novas. A Sra. Maria está sempre se oferecendo para auxiliar no preparo de doces e salgados, mas os seus pratos favoritos são feijoada, sushi e yakisoba!

O Sr. Luiz Toledo, tem 64 anos e muita experiência com a cozinha. Ele aprendeu a cozinhar com mãe, portanto desde pequeno tomou gosto pela culinária e chegou até a administrar bares e padarias. A partir de 2020 nós passamos por um longo período de isolamento social causado pela pandemia da COVID-19, o que gerou grande tristeza e desânimo no Sr. Luiz. Mas na Oficina de Culinária ele encontrou o conforto, distração e o refúgio que tanto precisava para encarar esse momento de desalento. Além de poder relembrar os velhos tempos, os antigos ensinamentos da mãe e suas histórias na cozinha.

Ingredientes:

1 lata de creme de leite;
½ xícara de chá de açúcar;
1 lata de leite condensado;
250ml de suco de maracujá;
1 xícara de chá de polpa de maracujá.

Modo de Preparo

Mousse:

Comece batendo no liquidificador o creme de leite e o suco de maracujá até ficar bem homogêneo e com consistência cremosa. Depois distribua a mousse no refratário onde a sobremesa será servida e reserve.

Calda e montagem:

Em uma panela em fogo baixo, adicione a polpa do maracujá e o açúcar. Misture bem e mexa até a calda engrossar. Esse processo no fogo deve levar em torno de 10 a 15 minutos. Reserve a calda na geladeira para endurecer um pouco, distribua toda a calda por cima da mousse e leve à geladeira por duas horas ou até a sobremesa firmar.

Essa receita serve de 5 a 6 pessoas.



Maria koga - 71 anos



Luiz Toledo - 66 anos

CUSCUZ DE CAMARÃO

Chefs da vez: Paulo Roberto e Janete Damião



O Sr. Paulo tem 65 anos e segundo ele, cozinhar para as pessoas é como dar vida a uma receita. Além de ser um prato delicioso, o cuscuz de camarão é uma receita que era preparada pela avó do Sr. Paulo e foi passada adiante de uma geração para outra. E nada mais justo do que continuar compartilhando essa receita maravilhosa, não é mesmo?

A D. Janete reside no Lar dos Velinhos de Campinas há 7 anos e sempre se disponibiliza para auxiliar nas atividades da Terapia Ocupacional. E com a Oficina Culinária, não foi diferente. Através da participação nas atividades terapêuticas, a D. Janete exercita suas funções cognitivas, aprende coisas novas, além de ter a oportunidade de estreitar laços com os demais idosos.

Ingredientes:

2 tomates picados;
½ litro de água quente;
1 cebola grande picada;
500g de camarão limpo;
1 lata de molho de tomate;
1 vidro pequeno de palmito;
1 lata de ervilha em conserva;
2 ovos cozidos e bem picadinhos;
1 xícara de chá de salsinha fresca;
1 xícara de chá de azeite de oliva;
3 xícaras de chá de farinha de milho;
4 quadradinhos de caldo de camarão;
½ xícara de chá azeitona verde sem caroço.

Modo de Preparo:

Antes de qualquer coisa, reserve um pouquinho de camarão, ovo, tomate seco, palmito e azeitona para utilizar na decoração final. Comece aquecendo o azeite e dourando a cebola. Acrescente os tomates picados, salsinha, ervilha e o alho, sempre misturando para refogar bem. Depois coloque o camarão, palmito, molho de tomate, o caldo de camarão, os ovos cozidos, e as azeitonas. Se preferir, você pode acrescentar também a água das azeitonas para dar um gostinho a mais. Por último, coloque a água quente, misture bem e deixe cozinhar por 20 minutos. Acrescente a farinha aos poucos e continue mexendo para garantir que a massa fique bem homogênea e consistente.

Decoração e montagem:

No fundo de uma fôrma de cone central, coloque alguns camarões fritos, palmito, ovos cozidos, tomate seco e azeitonas. Lembrando que nesta etapa, a decoração é opcional e pode ser feita com os ingredientes de sua preferência. Após decorar, acrescente a massa do cuscuz na fôrma pressionando com uma colher. Deixe o cuscuz na fôrma por 20 minutos para dar liga na massa e depois é só desenformar e saborear!

Dica do chef Paulo:

- Para evitar que a casca do ovo quebre ao cozinhar, acrescente um pouquinho de vinagre na água! ;)

Essa receita serve até 6 pessoas.



Paulo Roberto - 66 anos



Janete Damião - 85 anos

TIRAMISÚ

Chefs da vez: Geraldo Prestes e Leila Maria Alarbase



A iniciativa de preparar um tiramisú surgiu por parte do Sr. Geraldo Prestes. No passado ele já havia experimentado esse doce em um restaurante e gostou tanto que a boa lembrança fez com que ele sentisse vontade de preparar o tiramisú para que os amigos da instituição também pudessem experimentar. O ânimo para pôr a mão na massa foi tanto que ele pesquisou a receita, a melhor forma de preparar e até mesmo a média de preços de cada ingrediente. Essa foi a primeira vez que o Sr. Geraldo participou da Oficina Culinária.

Outra pessoa que também se dedicou e caprichou na elaboração da receita, foi a Sra. Leila. Ela reside na entidade há 6 anos e sempre gostou muito de testar receitas diferentes e se aventurar na cozinha. Além da culinária, ela também marca presença em todas as aulas de artesanato e produz lindas peças de crochê.

Ingredientes:

6 gemas;
40g de cacau em pó;
240g de creme de leite;
200g de açúcar refinado;
300g queijo mascarpone;
400ml de café forte sem açúcar;
2 Pacotes de Biscoito champanhe.

Modo de Preparo

Separe as gemas das claras com muito cuidado para que elas não se misturem e reserve as gemas. Cozinhe as claras em banho maria, adicionando um pouco do açúcar e mexendo até misturar bem e perder a viscosidade. Bata as claras na batedeira lentamente até que fiquem firmes, em ponto de claras em neve e reserve em um refratário a parte.

Na batedeira em velocidade lenta, coloque as gemas com o restante do açúcar e deixe bater por mais ou menos 5 minutos ou até atingir a consistência em creme e reserve.

Coloque o creme de leite na batedeira até atingir o ponto de chantilly, depois você deverá acrescentar o creme das gemas, o mascarpone e bater mais um pouco até misturar por completo. E por último, com a batedeira já desligada, vá adicionando as claras em neve aos poucos e misturando com uma colher.

Montagem:

Antes de iniciar a montagem do tiramisú, faça um café forte e sem açúcar.

Para fazer a primeira camada, umedeça os biscoitos champanhe no café e coloque um ao lado do outro em uma travessa até cobrir todo o fundo. Acrescente metade do creme que foi preparado anteriormente e polvilhe cacau em pó por cima. Faça novamente outra camada de biscoitos, colocando por cima o restante do creme e polvilhando o cacau em pó novamente. Assim a sobremesa ficara com duas camadas.

Reserve na geleira por um tempo mínimo de 12 horas e depois é só servir!

Essa receita serve de 8 a 10 pessoas



Geraldo Prestes - 81 anos



Leila Maria Alarbase - 72 anos

PÃO CASEIRO E GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS

Chefs da vez: Teresinha Laureci e Luiz Toledo



Como citamos na receita do Mousse de Maracujá, o Sr. Luiz Toledo administrou uma padaria, então nada mais justo do que contarmos com as suas dicas e o seu olhar apurado para preparar um pão delicioso para o nosso café da tarde. E desta vez quem formou dupla com o Sr. Luiz, foi a Teresinha Laureci. Ela aprendeu a cozinhar há muitos anos, após o falecimento de sua mãe. Segundo D. Teresinha, ela aprendeu todos os pratos através das receitas de família e se orgulha de contar que preparava um nhoque soltinho e de dar água na boca.

Aliás, a receita do pão caseiro também faz parte da herança culinária da D. Teresinha e sem dúvidas, fez com que ela resgatasse lembranças dos bons momentos em que sua mãe também preparava essa mesma receita para a família.

Além disso, também preparamos uma geleira de frutas vermelhas que deixa qualquer café da tarde ainda mais delicioso.

Ingredientes - Pão Caseiro:

2 ovos;
600ml de leite morno;
1 colher de sopa de sal;
1kilo de farinha de trigo;
3 colheres de sopa de óleo;
3 colheres de sopa de açúcar;
2 colheres de sopa de margarina;
2 quadradinhos de fermento biológico.

Modo de Preparo

Comece amornando o leite e depois transfira para o liquidificador, acrescentando também os ovos, óleo, açúcar, sal, margarina e o fermento. Bater por mais ou menos 3 minutos.

Coloque a farinha de trigo em uma bacia, ou em um recipiente grande e acrescente a mistura que foi feita anteriormente. Inicialmente comece a mexer levemente com uma colher e depois passe a misturar com as mãos. Nesta etapa do processo pode ser que a massa comece a grudar nas mãos, por isso acaba sendo necessário ir adicionando um pouco mais de farinha. O ponto ideal será quando a massa não estiver mais grudando nas mãos. Em seguida, deixe a massa descansar em torno de 1h a 1h30.

Passado esse tempo, enfarinhe uma superfície lisa, sove e reparta a massa em partes abrindo cada uma delas com um rolo. Depois enrole as massas individualmente e coloque em uma forma untada com margarina. Deixe crescer novamente por 30 minutos.

Com o forno pré-aquecido por 15 minutos a 180 graus, leve os pães para assar por mais ou menos 1h ou até dourar. O tempo ideal que o pão deve ficar assando vai variar de acordo com a potência de cada forno. Por isso o ideal é sempre ir conferindo para garantir que não queime.

Essa receita rende de 3 a 4 pães

Ingredientes - Geleia de frutas vermelhas:

2 limões;

250g framboesa;

250g de blueberry;

2 bandejinhas de morango.

Modo de preparo - Geleia de frutas vermelhas:

Após lavar as frutas e cortar os morangos em pequenos pedaços, coloque todas as frutas (framboesa, blueberry e morangos), o açúcar e o suco de dois limões em uma panela com fogo baixo por mais ou menos 1h. Lembre-se de mexer um pouquinho de tempos em tempos. Depois coloque a geleia em um recipiente e deixe esfriar antes de servir.

Essa receita rende aproximadamente 350g



Luiz Toledo - 66 anos



Teresinha Laureci - 82 anos

BISCOITINHO DE NATA

Chefs da vez: Maria da Conceição e Raimundo Luiz Gonzaga



Todos os pratos produzidos na Oficina Culinária são receitas que fizeram parte da história de vida dos idosos, ou que em algum momento eles sentiram interesse em fazer e experimentar. Os biscoitinhos de nata fazem parte da infância da nossa Terapeuta Ocupacional, Giselle Habermann. Além da Terapia Ocupacional, a Giselle também é Responsável Técnica da Oficina Culinária e está sempre presente em todas as receitas que são produzidas e dessa vez ela também pôde compartilhar esse momento de muitas lembranças com a D. Conceição e o Sr. Raimundo.

A D. Conceição nos conta que começou a cozinhar com 18 anos para ajudar a mãe e de lá para cá, foi se aperfeiçoando cada vez mais. O prato que ela mais gostava de preparar para a família era a bacalhoadada de forno a lenha. Cozinhar na companhia da D. Conceição, é garantia de que a alegria e a diversão serão os temperos principais.

Com 84 anos, o Sr. Raimundo, não sabe cozinhar mas chegou muito disposto a aprender e fazer tudo com capricho. E ele se saiu muito bem, viu? Cada pessoa expressa suas emoções de formas diferentes. O Sr. Raimundo escreve poesias que refletem suas emoções. Para ele, tudo pode virar inspiração para uma nova poesia. E para a nossa felicidade, a experiência que ele teve na Oficina Culinária foi tão prazerosa, que também resultou em poesia.

Poema Oficina de Culinária Carinho que Alimenta

Vou declamar um poema
Que muita gente comenta
Oficina de Culinária
Carinho que Alimenta
É projeto da Giselle
Que no momento apresenta.

Por isto fui convidado
Para eu participar
Deste belíssimo projeto
Que existe aqui no Lar
Sou grato pelo convite
Estou pronto para ajudar.

São muitas belas receitas
De modo especiais
Que no momento é filmado
É assim e tudo mais
É posta na internet
E nas redes sociais.

Fazem muitas coisas gostosas
Toda equipe da Terapia Ocupacional
Sobre a bolacha de nata
A receita da vovó
Elas são deliciosas
Nunca vi coisa melhor.

Receita da vovó da Giselle
Ela mesma quem falou
Sobre a bolacha de nata
Ela tem muito sabor
Foi feito aqui na Terapia Ocupacional
Com carinho e muito amor.

Termino aqui meu poema
Com prazer e muito amor
Parabéns para toda a equipe
Pelo trabalho que ficou
São coisas inesquecíveis
Que a todos aqui deixou.

Raimundo Luiz Gonzaga

Ingredientes:

300g de Nata;
1 pitadinha de sal;
600g de farinha de trigo;
2 colheres de margarina;
1 xícara de chá de açúcar;
2 colheres de sobremesa de fermento.

Modo de preparo:

Em uma bacia ou recipiente grande, coloque a nata, manteiga, açúcar, uma pitadinha de sal e fermento. Comece a misturar a massa com as mãos e acrescente toda a farinha aos poucos. O ponto ideal da massa será quando ela estiver bem lisinha e desgrudando das mãos.

A montagem dos biscoitos fica a seu critério. Pegue pedacinhos da massa no tamanho que preferir e faça o formato que mais lhe agrada. Pode ser um formato de rosquinha, rolinho ou simplesmente uma bolinha. Conforme você for moldando os biscoitinhos, vá colocando cada um deles em uma assadeira deixando um espacinho entre cada um deles. Neste caso, a assadeira não precisa ser untada. Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos, mas vá monitorando nesse período. O ponto ideal será quando o biscoito estiver corado embaixo e branquinho por cima.

Essa receita rende aproximadamente 350g



Maria da Conceição - 91 anos



Giselle Habermann Pera
Terapeuta Ocupacional



Raimundo Gonzaga - 84 anos

STRUDEL DE MAÇÃ

Chefs da vez: Manoel Nascimento e José Benedito



O Strudel de maçã é uma receita de origem alemã, e quem sugeriu que preparássemos essa sobremesa, foi o Sr. Manoel. Então, se você é daqueles que não dispensa um docinho, se prepare, pois, essa receita vai te deixar com água na boca.

Para o Sr. Manoel, preparar uma sobremesa é novidade. Antes da institucionalização, ele e a esposa fizeram uma divisão de tarefas em casa, e a cozinha ficou por conta dele. Assim, o Sr. Manoel aprendeu todas as receitas direitinho, mas seu foco eram os pratos salgados. Sobremesa foi uma novidade e um desafio para ele.

Sempre muito ativo nas atividades desenvolvidas pela entidade, o Sr. José Benedito já participou da Oficina Culinária, mas assim como o Sr. Manoel, ele nunca tinha preparado um prato doce. Mesmo sendo uma receita diferente do que está acostumado, o Sr. Benedito chegou até nossa cozinha com muita disposição e motivação para aprender. Vamos nos inspirar nele e preparar o nosso Studel de maçã?

Ingredientes:

1 limão;
5 maçãs grandes;
100ml de água morna;
5 colheres de sopa de açúcar;
300g de massa folhada pronta;
½ xícara de chá de nozes picada;
1 colher de chá de canela em pó;
½ colher de chá de gengibre em pó;
Açúcar de confeiteiro para polvilhar;
½ colher de chá de noz-moscada ralada;
2 colheres de sopa de manteiga derretida;
60g de uvas passas brancas e sem sementes.

Modo de preparo:

O primeiro passo é hidratar as uvas passas brancas. Para isso, coloque-as na água morna e deixe por 20 minutos para hidratar. Após esse período, procure coar as uvas para retirar toda a água e reserve.

A próxima etapa é descascar as maçãs, tirar as sementes e ralar. Caso prefira, você também pode optar por cortar as maçãs em fatias bem fininhas ao invés de ralar. Coloque as maçãs raladas em um recipiente para começarmos a fazer o recheio do strudel. Junto com as maçãs, acrescente a uva passa já hidratada, o suco de 1 limão, nozes picadas em pedaços bem pequenos, canela em pó, gengibre em pó, noz-moscada e o açúcar. Misture bem e estará pronto o recheio para o strudel.

Montagem:

Para a montagem da nossa sobremesa, vamos abrir um papel manteiga em uma superfície lisa, e por cima colocar a massa folhada aberta. O papel manteiga nos ajudará no processo de enrolar a massa como se fosse um rocambole, mas na falta do papel manteiga você também pode usar um pano de prato limpo. Lembrando que a massa folhada precisa estar fria durante esse processo, por isso não se esqueça de mantê-la na geladeira.

Coloque um pouco de margarina derretida (fria) na massa. Para começar a acrescentar o recheio, é importante deixar uma borda de mais ou menos dois centímetros entre o recheio e a beirada da massa. Isso será importante no momento de enrolar o strudel. Após distribuir todo o recheio pela massa, dobre para dentro todas as margens que ficaram sem recheio e com o auxílio do papel manteiga, enrole o strudel como se fosse um rocambole. Lembre-se que após enrolar toda a massa, é importante dobrar um pouco as “pontas” do strudel, para que o recheio não vaze.

Passe um pouco de manteiga derretida por cima da massa e leve ao forno por 40 minutos, sendo: 10 minutos a 200 graus e depois 30 minutos a 180 graus. Após retirar o strudel do forno, polvilhe o açúcar de confeiteiro por cima e estará pronto para servir!



Manoel Macedo - 78 anos



José Benedito - 70 anos

SORVETÃO

Chefs da vez: Maria Carolina e Aurélio Mei



Não tem coisa melhor do que um sorvete nos dias quentes! Então pensando nisso, convidamos o Sr. Aurélio e a Sra. Carol para prepararmos um sorvetão caseiro para amenizar o calor.

O Sr. Aurélio tem 87 anos e afirma que uma das suas maiores paixões, é poder cuidar dos jardins da entidade, que segundo ele, é um pedaço do céu. Além de nos ajudar a manter a entidade cada dia mais bonita, a jardinagem também melhora a atividade motora e favorece a sensação de bem-estar, funcionando como uma atividade terapêutica.

A Sra. Carol é um exemplo de que a vaidade e o autocuidado não devem ser deixados de lado na terceira idade. Com o auxílio das cuidadoras da entidade, ela pinta as unhas, faz maquiagem e penteados lindos que destacam ainda mais sua beleza. Por ser vegetariana a Sra. Carol sempre deu preferência pelos legumes, verduras e procurava fazer pratos mais simples para o dia a dia.

Ambos já participaram da Oficina Culinária e ficaram animados para repetir a dose e preparar o nosso sorvetão caseiro com muito amor e carinho. Até a Carol que não é muito chegada em doces, amou o resultado!

Ingredientes:

1 xícara de leite em pó;
225ml de leite integral;
3 caixinhas de creme de leite;
1 lata e ½ de leite condensado;
200g de chocolate ao leite ou meio amargo.

Modo de preparo:

Vamos iniciar preparando a cobertura, portanto, corte todo o chocolate em pedacinhos bem pequenos e leve para o micro-ondas por 30 segundos, mexa e coloque novamente no micro-ondas por mais 30 segundos para que o chocolate derreta por completo sem queimar. Acrescente o creme de leite sem soro ao chocolate e misture bem. Para o sorvetão nós utilizamos uma forma de pudim, mas você pode utilizar o refratário de sua preferência. Coloque a mistura do chocolate com creme de leite na forma e deixe na geladeira por 20 minutos para firmar. No liquidificador, coloque o leite, creme de leite, leite condensado e o leite em pó e bata tudo até ficar com uma consistência cremosa e bem misturado. Coloque essa mistura por cima do chocolate que foi distribuído anteriormente na forma, cubra com papel alumínio e deixe no congelador por uma média de 5h a 6h.

Para desenformar, é simples. Vire a forma em um prato grande e deixe que o sorvete derreta por 10 minutinhos. Nesse processo ele já desenformará sozinho e depois é só se refrescar!



Maria Carolina - 73 anos



Aurélio Mei - 87 anos

PAVÊ

Chefs da vez: Ariozete M. Cardillo e Maurílio



A D. Ariozete carrega consigo um grande carinho pela receita do pavê que era preparado por sua mãe. Claro que a receita foi passada adiante, de mãe para filha, e a D. Ariozete começou a preparar essa sobremesa também para o marido. Após 56 anos de casados, o marido da D. Ariozete veio a falecer, e a tão adorada receita do pavê, deixou de ser preparada. Com muita doçura e gentileza, a D. Ariozete nos ofereceu a oportunidade de conhecer e apreciar esse prato que lhe proporciona tantas recordações bonitas. A Sra. Leila, foi escalada para ser seu braço direito e compartilhar deste momento que transborda amor e saudosismo.

Além disso, também contamos com a presença do Sr. Maurílio. Um gaúcho carismático e simpático, que não é muito chegado em doces, mas topou fazer a receita para os amigos, com a promessa de voltar para a cozinha futuramente e fazer seu prato favorito: o arroz carreteiro. Vamos iniciar?

Ingredientes:

3 ovos;
1 litro de leite;
1 caixa de chanti-neve;
1 lata de creme de leite;
1 lata de leite condensado;
1 pacote de coco em flocos;
2 caixas bolacha champanhe.

Modo de preparo:

Coloque o leite condensado para engrossar, em fogo baixo. Separe as gemas das claras, passe uma gema de cada vez em uma peneira e vá adicionando ao leite condensado devagar, sempre mexendo para não queimar. Após o creme engrossar, desligue o fogo e acrescente o creme de leite, sempre mexendo muito bem para que fique bem misturado e consistente. Após esse processo, reserve o creme um pouquinho na geladeira.

Na batedeira coloque o chanti-neve com $\frac{1}{2}$ xícara de leite bem gelado. O ideal é bater por mais ou menos 3 - 4 minutos na velocidade mais forte.

Montagem:

Umedeça a bolacha champanhe no leite e coloque uma ao lado da outra cobrindo todo o fundo do pirex e por cima coloque um pouco do creme que foi feito anteriormente. Dependendo do tamanho do seu pirex, você pode fazer uma nova camada de bolacha + creme. Mas se não quiser, é só depositar todo o creme de uma vez por cima das bolachas e finalizar colocando o chanti-neve e polvilhando o coco em flocos por cima.



Ariozete M. Cardillo - 84 anos



Maurílio - 74 anos

QUICHE DE CEBOLA

Chefs da vez: Anésio Pereira e José Benedito



Os Srs. José Benedito e Anésio nunca experimentaram quiche de cebola, portanto a receita é uma novidade para eles. Os dois são muito amigos e com eles a alegria é garantida! Em meio a muitas risadas e brincadeiras, compartilhamos histórias, cozinhamos e colecionamos momentos.

Essa é a estreia do Anésio na Oficina Culinária. Desde a infância ele via a mãe cozinhar no forno a lenha, mas de lá para cá não desenvolveu muito interesse pela culinária. Mas com o incentivo da nossa equipe, ele topou o desafio e cozinhar a quiche de cebola para os amigos tornou-se a motivação do dia!

Já o Sr. Benedito, sempre auxilia na culinária e é muito proativo nas demais atividades da Terapia Ocupacional. Revezando entre produzir decorações para as festinhas dos aniversariantes, oficinas de mosaicos, pintura e desenhos o Sr. José se aventura em todas as atividades que são sugeridas a ele. Até porque, aprender coisas novas é sempre um grande estímulo para a mente. Então, bora lá colocar a mão na massa!

Ingredientes - Massa:

1 colher de café de sal;
½ lata de creme de leite;
2 xícaras de farinha de trigo;
4 colheres de sopa de margarina;
1 colher de chá de fermento em pó.

Ingredientes - Recheio:

2 ovos;
500g de cebola fatiada;
1 caixa de creme de leite;
1 tablete de caldo de carne;
2 colheres de sopa de margarina.

Modo de preparo:

Em uma bacia ou recipiente grande coloque a farinha, a margarina o sal e o creme de leite. Misture um pouco e por último acrescente o fermento. Mexa toda essa mistura até formar uma massa lisa e consistente. Use a massa para “forrar” todo o fundo e a lateral de uma forma de torta. Coloque a massa nessa forma e vá apertando com os dedos para que a massa cubra todo o fundo da forma e parte das laterais também. Não é necessário untar a forma.

Para o recheio basta apenas refogar a cebola com a margarina e o tablete de carne. Por último acrescente o creme de leite e os ovos, mas deixe pouco tempo no fogo pois os ovos não podem cozinhar. Desligue o fogo e mexa mais um pouco até ficar muito bem misturado. Depois coloque todo o recheio na forma, por cima da massa e leve para assar por 40 a 60 minutos a 180 graus ou até que a torta fique bem corada. Depois é só servir!



Anésio Pereira - 65 anos



José Benedito - 70 anos

CANJICA

Chefs da vez: Sidnei Franco, Luiz Toledo e Cinira B. Silva



Por ser muito participativo na culinária, o Sr. Luiz Toledo nos ofereceu uma ajudinha para preparar a canjica, e claro que nós aceitamos! Além dele, também contamos com a participação do Sr. Sidnei e da D. Cinira.

O Sr. Sidnei é muito inteligente, comunicativo e prefere se envolver em atividades que envolvem a leitura e os estudos. Inclusive ele nos ajuda a cuidar da nossa biblioteca, catalogando livros e organizando cada um deles de acordo com o gênero literário. É a primeira vez que ele participa da Oficina Culinária e preparou tudo com muito carinho e dedicação.

Com 82 anos, a D. Cinira é quietinha e encantadora. Ela reside na entidade desde 2005 e nos auxiliou na separação dos ingredientes, preparo e distribuição da canjica para os demais atendidos. Durante o preparo da receita ela nos contou mais sobre sua vida e relatou que a atividade favorita dela aqui na entidade é a pintura!

Ingredientes:

1 Litro de leite;
500g de canjica branca;
1 Vidro de leite de coco;
1 Lata de leite condensado;
2 Litros de água aproximadamente;
500g de amendoim torrado e moído;
06 a 08 colheres de sopa de açúcar (a gosto).

Modo de preparo:

Lave a canjica e deixe de molho na água por aproximadamente 12 horas. Depois desse período, cozinhe a canjica na panela de pressão com 2 litros de água, por 20 minutos. Acrescente o leite, açúcar, leite de coco e leite condensado e deixe ferver por 10 minutos, sempre mexendo para não grudar no fundo da panela. Acrescente o amendoim, mexa bem e desligue o fogo quando a canjica estiver bem cremosa. Ao servir você pode polvilhar canela em pó por cima, para dar um gostinho a mais.



Sidnei Franco - 70 anos



Luiz Toledo - 66 anos



Cinira B. Silva - 82 anos

MANJAR DE COCO COM CALDA DE AMEIXA

Chefs da vez: Carlos Gamboa, Ângela Sartori e Jorge Bastos



O Manjar de coco é uma sobremesa leve e muito fácil de fazer. Quem está responsável pela receita é a Sra. Ângela e o Sr. Jorge. O Sr. Carlos também estará presente para auxiliar.

O Sr. Jorge tem 65 anos e já trabalhou como garçom e como cozinheiro. Apesar da experiência, ele nunca gostou muito de preparar sobremesas. Ele sempre preferiu trabalhar com o preparo de comidas para o dia a dia. Essa é a primeira vez que o Sr. Jorge Participa da Oficina Culinária, pois a maior parte do tempo, ele se dedica no cuidado com as plantas e com a hortinha que nós temos na instituição.

O Sr. Carlos é apaixonado por animais e assim como o Sr. Jorge, ele nunca participou da Oficina Culinária. Durante o preparo do nosso manjar de coco, ele compartilhou com a gente que um período muito divertido da sua vida, foi quando ele trabalha nos bastidores de um circo. Até hoje um dos seus maiores desejos é poder assistir um espetáculo de perto para poder relembrar um pouquinho dos velhos tempos.

A D. Ângela tem 85 anos, é muito comunicativa e participa da maioria das atividades que são oferecidas na instituição. Ela já participou muitas vezes da Oficina Culinária e agora retornou para mais uma receita.

Ingredientes - Manjar de coco:

1 Litro de leite;
200ml de leite de coco;
1 Lata de leite condensado.

Ingredientes - Calda de ameixa:

2 Cravos da Índia;
2 Xícaras (chá) de água;
1 Xícara (chá) de açúcar;
1 Pedaco de pau de canela;
200g de ameixa preta seca.

Modo de preparo- Manjar de coco:

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite, leite de coco e o amido de milho, leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme grosso. Retire do fogo, despeje em uma forma molhada e com furo central e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

Modo de preparo- Calda de ameixa:

Em uma panela, coloque o açúcar, as ameixas, a canela, o cravo e a água. Leve ao fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos, após iniciar fervura. Deixe a calda esfriar, desenforme o manjar e coloca a calda fria por cima.



Jorge Bastos - 65 anos



Ângela Sartori - 85 anos



Carlos Gamboa - 69 anos

BACALHOADA

CHEFS REUNIDOS



A bacalhoadada é um prato que desperta o interesse dos idosos há muito tempo. Por isso, reunimos os idosos que já participaram das gravações da Oficina Culinária para um almoço completo! Dessa vez também teremos a participação do Sr. Jorge Pedro e da Maria Auxiliadora.

Para o preparo do almoço, separamos três grupos para colocar a mão na massa. Um grupo ficou responsável por descascar as batatas, fatiar os tomates, pimentões, azeitonas e o cheiro verde. Enquanto isso, a segunda turma assumiu a cozinha para preparar o bacalhau e o arroz. E depois, o terceiro grupo preparou uma saladinha!

Essa foi a última receita gravada para a série de vídeos "Oficina Culinária - Carinho que Alimenta". Por isso não poderíamos deixar de fazer algo muito especial. As gravações da Oficina Culinária estão encerradas, mas a atividade continuará acontecendo semanalmente na Terapia Ocupacional.

Então separe os ingredientes e prepare-se para saborear uma bacalhoadada deliciosa!

Ingredientes:

3 ovos;
1 kilo de batata;
500g de cebola;
500ml de azeite;
500g de tomate;
Orégano e sal a gosto;
Meio maço de cheiro verde;
1 kilo de pimentão verde e amarelo;
250g de azeitona verde, sem caroço;
1 kilo e 400g de bacalhau dessalgado.

Modo de preparo:

Inicie aferventando o bacalhau dessalgado. Depois limpe o bacalhau tirando as espinhas e pele. Cozinhe as batatas e corte o tomate, cebola e pimentões em fatias.

Em uma travessa, inicie a montagem da bacalhoadada. Coloque azeite no fundo da travessa, e faça camadas acrescentando tomate, pimentão, cebolas, o bacalhau já temperado com sal, orégano, azeite e por último coloque azeitona e os ovos. Por último coloque mais um pouco de azeite e leve ao forno por 30 a 40 minutos.



Grupo de idosos que participaram do preparo da bacalhoadada.

AGRADECIMENTOS

A Fundação FEAC, que acreditou plenamente em nosso propósito, patrocinou a Oficina Culinária e nos forneceu todo o suporte necessário.

A Diretoria do Lar dos Velhinhos de Campinas, Mauro Calais de Siqueira e Geise Fabiana da Silva pela confiança depositada na equipe executora do projeto. Aos profissionais da instituição que trabalharam com afinco desde a escrita até o fechamento do projeto: equipe multidisciplinar, equipe de comunicação, audiovisual, financeiro e compras. Ao intérprete de libras Wesley Leal que levou acessibilidade aos vídeos da Oficina. A Giselle Habermann, Terapeuta Ocupacional da entidade que atua com excelência nas Oficinas, garantindo que os assistidos extraiam todos os benefícios terapêuticos da atividade. E claro, aos idosos que abraçaram esse projeto com muita alegria, dedicação e carinho.

E agradecemos a você leitor, que se interessou, pelas histórias que os idosos têm para contar, pelas receitas e pela instituição.

Acompanhe todos os vídeos da série
"Oficina Culinária - Carinho que alimenta"
no YouTube através do QR CODE.



GALERIA DE FOTOS



*Sr. Manoel provando
a Bacalhoadada*



*Primeira receita gravada
Mousse de Maracujá*



Ensaio fotográfico



*Antônio Thomáz fazendo a
Colheita na horta*



Ensaio fotográfico



Bastidores das gravações



*Registro da Oficina Culinária
acontecendo em 2019*



*Fotografia antiga da
Oficina Culinária*



*Ensaio Fotográfico
Geraldo Prestes*



www.lvc.org.br