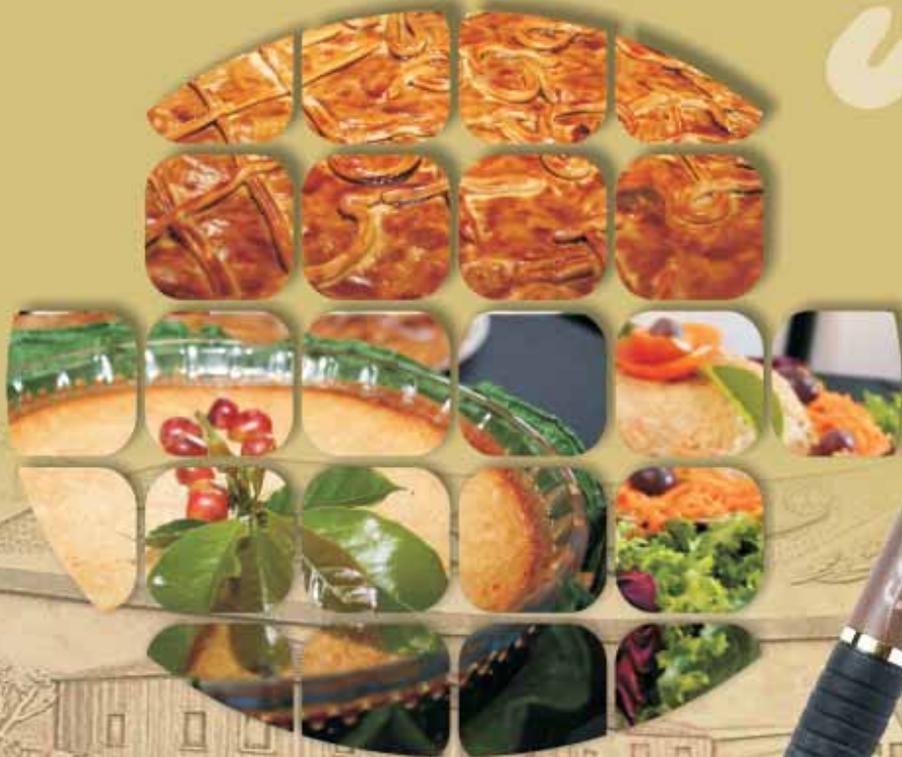


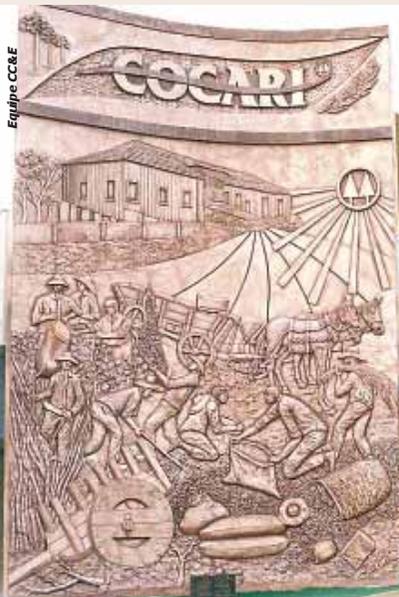
Volume I



Minhas Receitas

COCARI®

COCARI - Cooperativa Agropecuária e Industrial



COCARI - Cooperativa Agropecuária e Industrial

SEDE: Rua Lord Lovat nº 420 - Jardim Esplanada
CEP: 86975-000 - Mandaguari-PR
PABX: (44) 3233-8800- **Caixa Postal:** 064

Divisão Operacional - Cooperativismo

Volume I - Março - 2007

Realização:



Uma empresa para honra e glória de Deus.
Fone: (44) 3233-3751
claudia-c@rturbo.com.br

Obrigado **mulher cooperativista** por fazer parte da **Família COCARI**

O Livro de Receitas da COCARI é um presente para as mulheres cooperativistas. Ele foi elaborado com muito carinho, do jeito que toda mulher merece. As receitas foram coletadas do Concurso de Receitas que a COCARI organizou no Encontro das Mulheres Cooperativistas - 2006, bem como do Concurso Café Qualidade Paraná 2006, de alguns cursos também organizados pela cooperativa e de várias outras fontes culinárias.

Presentear as mulheres com este livro foi uma forma que a COCARI encontrou de agradecer por tudo o que elas têm feito em prol do cooperativismo. Parceiras, amigas e braços direitos dos maridos que acordam cedo para ir plantar ou colher, as mulheres são extremamente importantes para que eles, muitas vezes desanimados com as crises, não desistam daquilo que amam fazer, cultivar.

E cultivar é uma palavra propícia para expressar o que as mulheres conseguem realizar com excelência. Elas cultivam as pessoas e dão um charme especial para qualquer lugar ou ocasião. Enfim, são transformadoras da sociedade e por isso merecem ter um dia especial só para elas.

Por fim, espera-se que o Livro de Receitas da COCARI agrade a vocês, mulheres integrantes da Família COCARI. Além das mais de 70 receitas, encontrarão dicas para o lar e muita informação, tudo isso para proporcionar ainda mais conforto e paz para todos da família.

**Aproveitem o livro e corram à cozinha para fazer
aquele prato delicioso, apreciado por toda a família!**



Bom apetite!

*Mulher
Receitas*

COCARI
COCARI - Cooperativa Agrícola e Industrial

Índice:

Receitas

À Base de Soja

Extrato de Soja "Leite de Soja".....	pág. 07
Farinha de Soja.....	pág. 07
Salada de Soja.....	pág. 08
Torta de Banana e Soja.....	pág. 08

Bebidas

Batida de Coco.....	pág. 10
Batida de Morango com Champagne.....	pág. 10
Batida de Pêssego.....	pág. 10
Chocolatada.....	pág. 11
Ponche.....	pág. 11

Bolos e Tortas

Bolos

Bolo Brigadeiro.....	pág. 13
Bolo de Cerveja.....	pág. 13
Bolo de Farelo de Trigo.....	pág. 14
Bolo Floresta Negra.....	pág. 14
Bolo de Fubá Cozido.....	pág. 15
Bolo Gelado.....	pág. 15
Bolo de Nevinha.....	pág. 16
Bolo Prestígio.....	pág. 17
Pão de Ló Básico.....	pág. 18
Rocambole de Morango.....	pág. 19

Tortas

Delícia de Chocolate.....	pág. 19
Torta de Abacaxi.....	pág. 20
Torta de Banana.....	pág. 21
Torta Fácil.....	pág. 21
Torta Holandesa de Maracujá.....	pág. 22
Torta de Maçã.....	pág. 23
Torta Mineira.....	pág. 23
Torta de Mousse de Café.....	pág. 24

Carnes e Peixes

Carnes

Bife a Parmegiana.....	pág. 27
Bistecas Flambadas.....	pág. 27
Filé ao Molho Madeira.....	pág. 28
Filé de Frango Recheado.....	pág. 28
Frango com Ervilhas.....	pág. 29

Peixes

Bacalhau à Gomes de Sá.....	pág. 29
Filé na Moranga.....	pág. 30
Moqueca de Peixe na Telha.....	pág. 30
Sashimi.....	pág. 31

Doces

Beijo de Mulata.....	pág. 33
Bombons de Café.....	pág. 33

Churros.....	pág. 34
Doce de Leite.....	pág. 35
Docinho de cenoura.....	pág. 35
Docinho Sírio	pág. 35
Fatias Húngaras.....	pág. 36
Forminhas de Coco.....	pág. 37
Manjú (culinária japonesa)	pág. 37
Muffins de Banana.....	pág. 38
Pavê de Amendoim.....	pág. 38
Pavê de Uva.....	pág. 39
Petit - Fours Recheado (Bem Casados)	pág. 40
Pudim.....	pág. 40
Queijadinha de Coimbra.....	pág. 41
Rosquinha de Fubá.....	pág. 41
Suspiro.....	pág. 42
Trufa de Café.....	pág. 42

Lanches e Saladas

Lanches

Baguete com Mortadela e Agrião.....	pág. 44
Requeijão Caseiro.....	pág. 44
Sanduíche Agridoce.....	pág. 45
Sanduíche Colorido.....	pág. 45

Saladas

Salada à Moda Brasileira.....	pág. 45
Salada de Macarrão.....	pág. 46

Salgados

Batatas Gratinadas com Café.....	pág. 48
Bolinho de Peixe.....	pág. 48
Bolo de Batata.....	pág. 49
Coxinha de Mandioca.....	pág. 50
Croquete de Cenoura.....	pág. 50
Kibe (culinária árabe)	pág. 51
Pastel Cozido (Perorré)	pág. 52
Pene Gratinado.....	pág. 52
Salpicão.....	pág. 53
Tabule.....	pág. 54
Torta de Mandioca.....	pág. 54
Torta de Patês.....	pág. 55
Torta Rústica de Ricota.....	pág. 55

Dicas do Lar

Cozinha.....	pág. 57
Frituras.....	pág. 58
Frutas.....	pág. 59
Mau Cheiro.....	pág. 59
Como Tirar Manchas.....	pág. 60
Roupas.....	pág. 60

Saúde

Câncer de Mama.....	pág. 61
Primeiros Socorros.....	pág. 63
Cuidados na hora de aplicar os agrotóxicos.....	pág. 65

Anotações.....	pág. 67
-----------------------	---------



*A Base
de Soja*

Extrato de Soja “Leite de Soja”

Ingredientes

3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
4 e 1/2 litros de água
1 colher (chá) de sal
6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer

Ferva um litro e 1/2 de água. Coloque os grãos e conte cinco minutos a partir da nova fervura. Escorra a água e lave os grãos em água corrente. Coloque o restante da água (3 litros) para ferver, cozinhe os grãos por cinco minutos. Não descarte a água. Quando estiver morno, bata os grãos e a água no liquidificador por três minutos. Cozinhe a massa obtida em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre. Quando estiver morno, coe em pano de algodão limpo e esprema bem, com o auxílio das mãos, através do pano. O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo ou “okara”. Leve o extrato novamente ao fogo e ferva por dois minutos. Adicione o açúcar e o sal ao extrato.

Para obter sabores diferentes, basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha etc.

Fonte: Embrapa

Farinha de Soja

Ingredientes

Soja em grãos escolhidos e sem lavar.

Modo de fazer

Adicione a soja em água fervente, conforme descrito para o extrato de soja “leite de soja”, e cozinhe por cinco minutos. Escorra bem os grãos e coloque-os para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora. Torre os grãos no forno em fogo baixo, por aproximadamente uma hora, mexendo sempre, com o auxílio de colher de pau. Triture os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne. Peneire a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e guarde-a em vasilha seca e tampada.

Fonte: Embrapa



Salada de Soja

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de soja (molhe para soltar a pele e cozinhe)
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- Azeitonas à gosto
- Presunto e mussarela cortados em cubos
- Milho, ervilha, uva passas, maçã, cenoura, palmito, tomate cortado sem semente, cheiro verde, sal à gosto e pimenta
- Misture 1/2 copo de requeijão e 1/2 vidro maionese

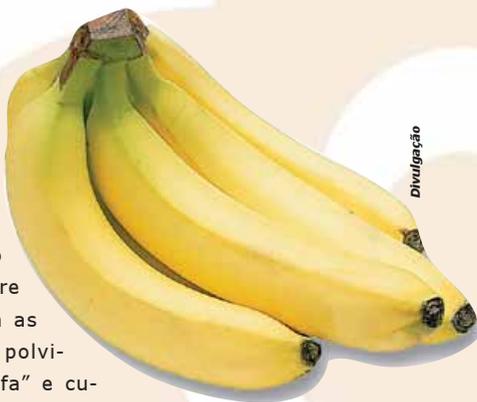
Torta de Banana e Soja

Ingredientes

- 12 bananas nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 g de margarina

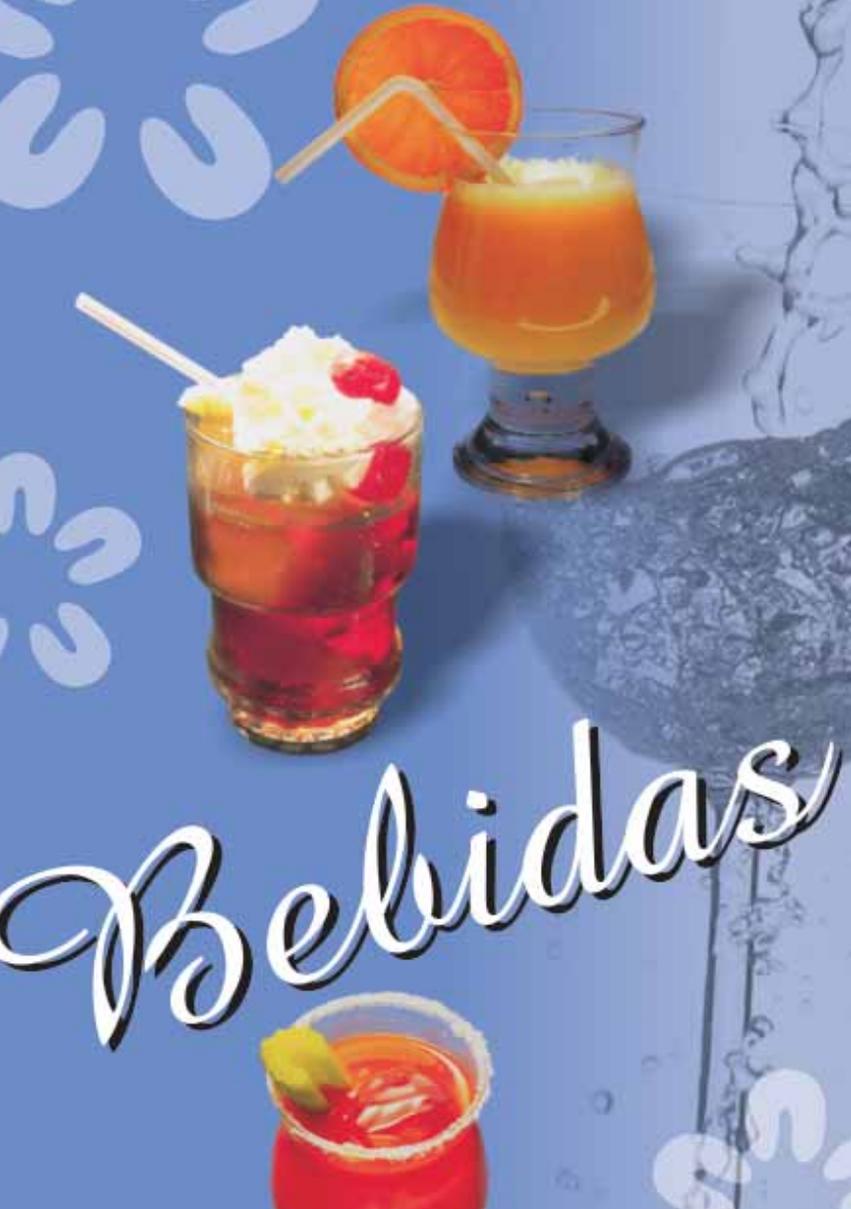
Modo de fazer

Misture o açúcar, as farinhas, o fermento em pó e peneire, junte a margarina e prepare uma "farofa", esfregando os ingredientes com as mãos. Unte uma assadeira com margarina e polvilhe farinha de trigo. Coloque metade da "farofa" e cubra com as bananas cortadas em três partes (no sentido do comprimento). Coloque o restante da "farofa", sem apertar. Bata quatro ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, e vá colocando sobre a última camada, com ajuda de um garfo. Polvilhe canela em pó e leve ao forno em temperatura média, por cerca de 25 minutos.



Divulgação

Fonte: Embrapa



Bebidas

Batida de **Coco**

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco
- 1 lata de pinga
- 1 lata de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Gelo

Modo de fazer

Bater tudo no liquidificador.



Divulgação

Batida de **Morango** com **Champagne**

Ingredientes

- 1 *champagne* rose
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de morango
- Gelo

Modo de fazer

Bata no liquidificador meia garrafa de *champagne* com os demais ingredientes. Misture a outra metade de *champagne* antes de servir.



Divulgação

Batida de **Pêssego**

Ingredientes

- 1 garrafa de *champagne*
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de pêssego
- Gelo picado

Modo de fazer

Bater no liquidificador a metade da *champagne*, leite condensado, pêssego e o gelo picado. Acrescente o restante da *champagne* antes de servir.

Chocolatada

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 5 latas de leite
- 2 cascas de canela
- 5 cravos-da-Índia
- 1 tablete (200 g) de chocolate meio amargo



Divulgação

Modo de fazer

Bata no liquidificador o leite condensado e o leite, leve ao fogo para ferver com a canela e o cravo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo, acrescente o chocolate picadinho e mexa até derreter completamente. Retire a canela e o cravo e sirva em seguida.

Ponche

Ingredientes

- 3 garrafas de *champagne*
- 4 garrafas de guaraná
- 1 abacaxi bem picadinho
- 2 maçãs
- 1 lata de pêssego em calda
- 200 g de açúcar

Modo de fazer

Corte as frutas em pequenos pedaços, acrescente o açúcar e deixe aproximadamente 1 hora. Antes de servir, acrescente o champagne e o guaraná bem gelados e misture bem.



Bolos e
Tortas

Bolos

Bolo Brigadeiro

Ingredientes

- 6 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Divulgação



Modo de fazer

Bata os ovos no liquidificador, junte o açúcar e bata mais um pouco para dissolver. Junte o óleo e o leite e bata novamente. À parte, misture o chocolate, o fermento em pó e a farinha de trigo, adicione a colheradas no liquidificador. Despeje em assadeira untada e polvilhada. Leve para assar por 50 minutos.

Recheio

- 100 g de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de margarina

Preparo

Leve o leite condensado, o chocolate em pó, o coco ralado e a margarina ao fogo, mexendo sempre até ferver. Deixe esfriar. Corte o bolo ao meio, recheie e cubra. Enfeite com chocolate granulado.

Bolo de Cerveja (culinária alemã)

Ingredientes

- 6 ovos
- 300 g de açúcar
- 3 colheres cheias (sopa) cheias de manteiga
- 300 g de farinha de trigo

- 1 xícara (chá) de cerveja
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de fazer

Bata as claras em neve e, sem parar de bater, adicione o açúcar, a manteiga, as gemas e a farinha de trigo já misturada com a cerveja em temperatura ambiente e o fermento. Bata rapidamente e despeje numa fôrma untada e asse.

Bolo de Farelo de Trigo

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farelo de trigo torrado
- 3 xícaras (chá) de água ou leite
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 5 colheres rasas (sopa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e asse em fôrma rasa.

Bolo Floresta Negra

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 8 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (chá) de fermento em pó

Modo de fazer

Bata as claras em neve até formar picos firmes. Junte as gemas, uma a uma, e o açúcar a colheradas,



Divulgação

batendo em velocidade alta por cerca de 5 minutos. Em seguida, junte a farinha de trigo, o chocolate em pó e o fermento em pó, peneirados juntos. Coloque a massa numa assadeira redonda e grande, forrada com papel manteiga, também untado. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até que, ao introduzir um palito no centro, este saia limpo.

Recheio

Creme de leite fresco batido em chantilly, cerejas ao marasquino, cortadas grosseiramente. Reserve algumas cerejas e raspas de chocolate para decorar.

Bolo de Fubá Cozido

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer

Cozinhe o fubá com o leite, o açúcar e o óleo até desprender da panela. Depois de frio, acrescente 3 gemas, 1 colher de fermento em pó e as 3 claras em neve. Asse em fôrma média à 180°C, por aproximadamente 40 minutos. Depois de assado, acrescente coco ralado a gosto por cima.



Colaboração: Lucinei Lusia Biazin dos Santos

Bolo Gelado

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 copo e 1/2 de água
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de emustab

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes na batedeira e bata por 5 minutos. Asse em assadeira untada e polvilhada (usar papel manteiga no fundo).

Divulgação



Recheio

Creme de confeiteiro

Cobertura

- 3 claras em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite

Preparo

Bata as claras em neve, junte o açúcar e bata mais um pouco. Misture o creme de leite.

Montagem

Forre uma assadeira com papel alumínio, polvilhe coco ralado, coloque uma parte do bolo, regue com a calda, espalhe o creme de confeiteiro, coloque a outra parte do bolo, regue com a calda, espalhe a cobertura e polvilhe coco ralado. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira.

Bolo da Nevinha

Ingredientes

- 5 ovos
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 copo de suco de laranja

Modo de fazer

Bata os ovos inteiros até espumarem bem, junte o açúcar e torne a bater. Adicione o suco de laranja alternando com a farinha de trigo e o amido de milho, bata mais um pouco e junte o fermento em pó.

Obs.: Assar em fôrma retangular Nº 4, untada e enfarinhada; fazer 2 receitas.

Colaboração: *Maria das Neves Silva Herche*

Bolo Prestígio

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse em forno moderado.

Recheio

- 1 pacote de coco ralado
- 1/2 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe ferver por alguns minutos para engrossar.

Cobertura

- 1/2 colher (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1/2 lata de leite condensado

Preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo para engrossar. Cubra o bolo e leve à geladeira por quatro horas antes de servir.

Colaboração: Ivonete Aparecida de Oliveira Sessel

Pão de Ló Básico

Ingredientes da massa

12 claras
12 gemas
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
2 copos (requeijão) de açúcar
2 copos (requeijão) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Na batedeira bata as claras em neves e acrescente as gemas. Bata bem, juntamente com a essência de baunilha por 5 minutos. Acrescente o açúcar e bata por mais 10 minutos. Em outra vasilha, peneire a farinha de trigo com o fermento em pó. Acrescente a massa batendo sempre na batedeira. Leve para assar em fôrma untada no fundo com margarina.

Ingredientes do recheio

1 lata de creme de leite
300 g de chocolate branco
1 lata de leite condensado
3 colheres (sopa) de gelatina em pó sem sabor
1/2 copo (requeijão) de água
1 e 1/2 xícara (chá) de chantilly batido
1 bandeja de morango picado

Preparo

Leve ao banho-maria, o creme de leite e o chocolate picadinho até que dissolva, misture o leite condensado e esfrie. Dissolva a gelatina em pó com a água e incorpore na primeira mistura. Por último, incorpore o chantilly e leve para gelar juntamente com os morangos.

Colaboração: Rosely Aparecida da Silva Morelli

Rocambole de Morango

Ingredientes

- 5 ovos
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

Bata as claras em neve (velocidade alta), junte as gemas e o açúcar (velocidade baixa), por último a farinha de trigo com o fermento em pó, peneirados juntos (velocidade baixa). Asse em fôrma retangular, forrada com papel manteiga; unte o papel e as laterais da assadeira. Retire da fôrma ainda quente, corte as laterais, divida a massa, cortando horizontalmente com um fio de linha.

Recheio

Bata no liquidificador, no momento de utilizar, 1 lata de leite condensado com limão, até encorpar. Fatie, bem fino, 2 caixas de morango e reserve.

Montagem

Depois da massa assada e cortada, passe o leite condensado, cubra com morango, enrolando em seguida (ainda quente) e cubra com *chantilly*.

Divulgação



Tortas

Delícia de Chocolate

Ingredientes

- 200 g de manteiga
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar peneirado
- 3 gemas peneiradas
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 150 g de biscoito de maisena
- 1 copo de leite
- Essência de baunilha a gosto
- Bolachas para decorar (Tortinhas)

Modo de fazer

Bata o açúcar, as gemas peneiradas e a manteiga na batedeira até ficar um creme claro. Acrescente a baunilha e o creme de leite sem soro e misture bem. Coloque as bolachas grudadas nas laterais de uma fôrma redonda de aro removível, com 23 cm de diâmetro, untadas com óleo. Faça uma base de biscoito de maisena umedecido com leite. Intercale o biscoito de maisena e o creme e leve para gelar por duas horas.

Cobertura

100 g de chocolate meio amargo
1/2 lata de creme de leite sem soro

Preparo

Derreta o chocolate e adicione o creme de leite sem soro. Cubra a torta e leve novamente para gelar.

Colaboração: Maria Cecília Dolce Bianchessi

Torta de Abacaxi

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de açúcar
2 ovos
Manteiga até dar ponto de esticar na assadeira

Modo de fazer

Corte o abacaxi em pedaços bem pequenos e coloque sobre a massa, polvilhando um pouco de açúcar. Faça uma farofa com 1 xícara (chá) de farinha e 2 colheres (sopa) de manteiga e cubra a torta, ou faça uma massa com 1 xícara (chá) de leite, 1 xícara (chá) de açúcar, 1 ovo, 1 colher (sopa) de manteiga, mexa bem, coloque sobre o abacaxi e leve para assar.

Divulgação



Colaboração: Irene Storer

Torta de Banana

Ingredientes

1 litro e 600 ml de leite
400 ml de leite de coco
4 gemas
1 xícara de açúcar
1 lata leite condensado
100 g de amido de milho

Modo de fazer

Leve todos os ingredientes ao fogo mexendo até cozinhar. Coloque em um refratário forrado com caramelo e bananas.

Se preferir, coloque bolacha *champagne* umedecida no leite e o leite condensado no meio do creme e leve para gelar.



Divulgação

Colaboração: Rosely Aparecida da Silva Morelli

Torta Fácil

Ingredientes

500 g de bolacha de maisena
1 lata de creme de leite
4 colheres (sopa) de achocolatado
3 colheres (sopa) de açúcar
1/2 litro de leite

Modo de fazer

Misture numa vasilha, com uma colher, o creme de leite, o achocolatado e o açúcar, até virar um creme. Passe rapidamente as bolachas no leite morno, para que fiquem levemente umedecidas. Coloque-as em camadas numa travessa, intercalando com camadas de creme, sendo que a última deverá ser de creme e pode ser enfeitada com granulado, bombom fatiado ou chocolate ralado.

Torta Holandesa de Maracujá

Ingredientes

- 3 gemas peneiradas
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara (chá) de suco concentrado de maracujá
- 1 envelope de gelatina em pó incolor e sem sabor
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
- 1 pacote de biscoito redondo (com cobertura de chocolate preto)

Modo de fazer

Numa tigela coloque gemas peneiradas, leite condensado e suco concentrado de maracujá. Com auxílio de um batedor de arame, misture muito bem. Cozinhe a mistura em banho-maria, mexendo sempre para não talhar (+/- 15 minutos) ou até obter uma consistência cremosa. Nesta hora, junte gelatina em pó incolor e sem sabor dissolvida conforme embalagem. Retire do fogo e deixe esfriar.

Depois de frio, incorpore delicadamente creme de leite fresco bem gelado batido em ponto de *chantilly* até ficar homogêneo.

Forre o fundo de uma fôrma de aro removível (24 cm de diâmetro X 7cm de altura) com um prato de papelão untado com manteiga ou margarina. Distribua uma camada de biscoito redondo (com cobertura de chocolate preto) e acrescente todo o creme de maracujá. Leve para o freezer por 4 horas.

Retire a torta do freezer, solte a lateral com auxílio de uma espátula, transfira a torta para um prato de serviço e faça a volta da torta com o restante dos biscoitos.

Cubra com a calda de maracujá fria.

Calda de maracujá



Divulgação

1 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de água
Polpa de 2 maracujás

Preparo

Numa panela fora do fogo misture açúcar, água e polpa de maracujá. Leve ao fogo médio até obter uma calda grossa. Deixe esfriar.

Torta de Maçã

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de açúcar
2 ovos
Manteiga até dar ponto de esticar na assadeira

Modo de fazer

Descasque 1/2 kg de maçã, corte-as, mergulhando em seguida no caldo de laranja, para que não fiquem escuras. Faça a massa e estique na assadeira, colocando as maçãs bem certinhas. Faça uma massa utilizando 1 xícara (chá) de açúcar, 1 ovo e 1 colher (sopa) de manteiga, mexa bem, coloque sobre as maçãs e leve para assar. Se gostar, coma com *chantilly*.



Colaboração: Irene Storer

Torta Mineira

Ingredientes para o bolo

8 ovos
8 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

Bata as claras em neve. Coloque as gemas, uma a uma. Bata o açúcar com as claras e gemas. Misture levemente os ingredientes secos com os outros. Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos.

Recheio

1/2 kg de moranguinhos maduros

Creme

1 litro de leite
1 lata de leite condensado
4 gemas
1 vidro de leite de coco
4 colheres (sopa) de amido de milho

Obs.: Quando o leite estiver fervido, coloque os outros ingredientes, que já deverão estar misturados num total de mais ou menos um litro.

Cobertura

4 claras em neve
4 colheres (sopa) de açúcar
1 lata de creme de leite (deixe ficar no congelador por mais ou menos duas horas)

Montagem

1º- Corte o bolo para rechear;
2º- Coloque as frutas com a calda;
3º- Coloque o creme e em seguida a outra parte do bolo;
4º- Cobertura;
5º- Cubra com coco.



Equipe CC&E

Colaboração: Maria Vaz Feltrin

Torta de Mousse de Café

Ingredientes

2 envelopes de gelatina em pó
4 xícaras (chá) de café bem forte

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 3 claras em neve

Ingredientes para a cobertura

- 1 caixa de creme de leite sem soro
- 2 xícaras (chá) de chocolate picado

Ingredientes para a massa

200 g de biscoitos de chocolate, triturados no liquidificador

2 colheres (sopa) de margarina

Modo de fazer

Massa

Misture os biscoitos triturados com a margarina e faça uma farofa. Cubra o fundo da assadeira e leve à geladeira.

Mousse

Prepare 4 xícaras (chá) de café bem forte. Separe 1 xícara (chá) de café e hidrate a gelatina. Misture no restante do café e misture bem a gelatina. Em uma tigela, misture o leite em pó com o leite condensado. Junte a mistura do café. Incorpore, por último, as claras em neve. Despeje a mistura na fôrma, cubra com filme plástico e leve à geladeira por, aproximadamente, 1 hora. Coloque a cobertura de chocolate.

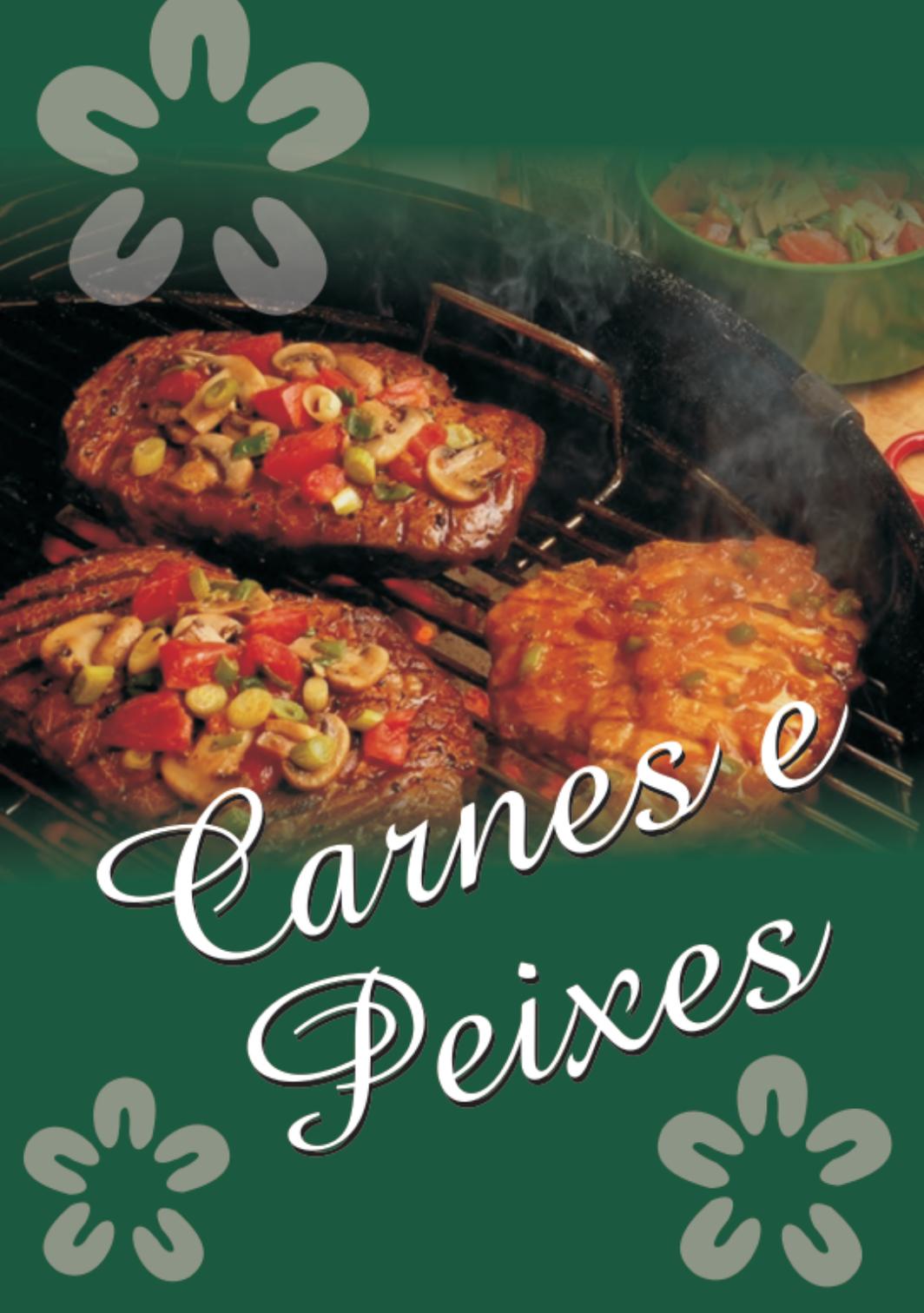
Cobertura

Aqueça o creme de leite e, antes de abrir fervura, desligue o fogo. Junte o chocolate picado e mexa bem até obter um creme liso e brilhante. Decore a gosto.

Equipe CC&E



Colaboração: Sinézia de Souza Lima Peres



*Carnes e
Peixes*

Bife à Parmegiana

Ingredientes

1/2 kg de bife, o de sua preferência, temperado de acordo com o gosto

Molho de macarronada bem suculento

Queijo parmesão ralado

Modo de fazer

Coloque em um refratário os bifes já fritos, e sobre eles o molho. Acrescente bastante queijo ralado e leve ao forno para dourar o queijo. Sirva bem quente.

Divulgação



Bistecas Flambadas (culinária espanhola)

Ingredientes

4 colheres (chá) de alecrim seco

1 copo de vinho branco seco

1/2 copo de azeite de oliva

4 bistecas de boi

Sal e pimenta a gosto

1/2 copo de conhaque de maçã

1 maço de agrião

Modo de fazer

Misture o alecrim com o vinho e o azeite. Jogue sobre as bistecas temperadas com sal e pimenta e deixe marinar durante a noite. No dia seguinte, tire a carne e salpique um pouco de alecrim. Grelhe durante 4 minutos. Vire de lado e asse outros 4 minutos. Coloque as bistecas numa travessa. Aqueça bem o conhaque e vire sobre as bistecas. Leve à mesa e acenda um fósforo, flambando a carne antes de servir. Cubra cada bisteca com 1 colher de molho de alcaparras e acompanhe com salada de agrião.

Filé ao Molho Madeira

Ingredientes

- 1 kg de filé cortado em bife e bem temperado
- 1 copo de vinho branco
- 200 g de *champignon*
- 1 xícara de *shoyo*
- 1 pedaço de carne para fazer o molho
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 dentes de alho
- 1 colher de cebola picadinha

Modo de fazer

Frite bem o pedaço de carne com os temperos. Em seguida, coloque água para que cozinhe bem (até ficar uns dois copos de caldo). Engrosse com a farinha de trigo, coloque o *champignon*, o vinho branco e o *shoyo*. Frite os bifés, coloque dentro do molho e deixe ferver por alguns minutos. Sirva bem quente.

Obs.: De preferência, fazer em panela de ferro e servir na própria panela.



Divulgação

Filé de Frango Recheado (culinária italiana)

Ingredientes

- 8 filés de frango
- 1 lata de aspargos
- 8 fatias de presunto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 copo de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de água

Modo de fazer

Tempere o frango e coloque uma fatia de presunto em cada filé e dois pedaços de aspargo. Enrole e prenda com um palito. Refogue no azeite, coloque o vinho e um pouco de água. Cozinhe em fogo brando até evaporar todo o líquido.

Frango com Ervilhas (culinária portuguesa)

Ingredientes

- 1 frango grande
- 100 g de presunto cru
- 1 cebola
- 1 tablete de caldo de galinha
- 3 latas de ervilhas escorridas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal, pimenta e salsinha picada a gosto

Modo de fazer

Refogue a cebola e o presunto picados na manteiga. Junte o frango cortado em pedaços e temperado com sal e pimenta. Doure e acrescente o vinho e o caldo de galinha, dissolvido num copo de água fervente. Deixe cozinhar até ficar macio. Desosse. Coloque a carne no molho, acrescentando as ervilhas. Ferva por 10 minutos e sirva salpicado com salsinha.

Peixes

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes

- 1/2 kg de bacalhau
- 5 batatas fatiadas e pré-cozidas
- 1 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de vinagre
- 1 folha de couve rasgada
- 2 cebolas fatiadas
- 1 xícara de azeitonas
- 100 g de bacon
- Pimentão
- Sal a gosto

Modo de fazer

Deixe o bacalhau de molho durante 12 horas, sempre trocando a água. Tire o couro, se tiver, dê uma cozinhada rápida, corte em lascas e monte o prato. Colo-

Divulgação



que as batatas e, em seguida, os outros ingredientes. Por último, coloque azeite e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, até dourá-lo inteiro.

Filé na Moranga

Ingredientes

1 moranga
1 kg de filé de peixe
1 copo de requeijão cremoso
1 vidro de leite de coco
Tomates
Sal, pimenta, cebola, cebolinha

Modo de fazer

Tempere o peixe 1 hora antes do preparo. Cozinhe a moranga inteira sem a semente. Faça o molho com os temperos a gosto, acrescente o peixe e deixe cozinhar. Antes de terminar o cozimento, acrescente o leite de coco. Revestir a moranga com uma camada de requeijão, colocar o molho dentro da moranga e o restante do requeijão por cima do molho. Feche a moranga. Passe manteiga para que fique dourado e leve ao forno para assar até dourar. Retirar do forno quase na hora de servir. Acompanhe com arroz branco e vinho branco suave.

Equipe CC&E



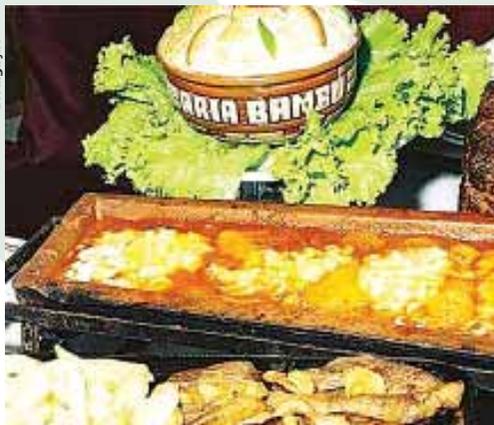
Colaboração: Ana Lucia Domingues Bonini

Moqueca de Peixe na Telha

Ingredientes

1/2 kg de filé de peixe, lavado no limão
3 tomates
Uma cebola grande
1 pimentão
1 vidro de leite de coco
Pimenta vermelha, coentro em folhas, páprica doce e azeite

Divulgação



Modo de fazer

Tempere o peixe e fatie os ingredientes, colocando-os em camadas dentro da telha. Por último, coloque óleo e leite de coco. Leve ao forno para assar.

Sashimi (culinária japonesa)

Ingredientes

- 1/2 kg de atum fresco
- 1/2 kg de filé de linguado fresco
- 1 lula limpa inteira
- 1 nabo
- 1 folha de *Nori* tostada
- 4 folhas de cebolinha verde
- 2 colheres (sopa) de *Wasabi*
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 1/2 xícara (chá) de *Shoyu*
- 1 limão

Modo de fazer

Lave e seque com papel de cozinha o atum, o linguado e a lula. Com uma faca bem afiada corte o linguado em fatias finíssimas, quase transparentes. Corte também o atum em fatias com cerca de 1/2 cm de espessura. Pique o nabo em tirinhas muito finas, ou rale. Sobre a lula aberta, coloque a folha de *Nori* e as cebolinhas verdes

(só a parte verde), enrolando em seguida como um rocambole. Depois, corte em fatias de 1 cm de espessura cada uma. Arrume numa travessa as fatias de atum e de linguado, intercaladas com as de lula, dando um belo efeito visual ao prato. Ao lado dos peixes, coloque o wasabi, o gengibre e o limão cortado em fatias. Em tigelinhas individuais, coloque o *Shoyu*. Cada convidado degustará a fatia de peixe cru, passando-a na raiz forte e no gengibre e, em seguida, mergulhando-a no *Shoyu*. Se preferir, regue o peixe com caldo de limão antes de ser saboreado.



Divulgação



Daces



Beijo de Mulata

Ingredientes

3 ovos
7 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de manteiga
1 cálice de pinga
1 colher (sopa) de fermento em pó
Farinha de trigo, até dar ponto
Coco ralado

Calda

1 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de chocolate em pó

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes da massa e faça bolinhas para fritar. Leve a calda ao fogo até engrossar. Frite as bolinhas, passe na calda e polvilhe coco ralado.

Colaboração Maria Cleusa Moreli da Silva

Bombons de Café

Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 colher (sobremesa) de café solúvel
1/2 colher (sobremesa) de margarina
500 g de chocolate ao leite

Modo de fazer

Despeje o leite condensado em uma panela e leve ao fogo brando. Acrescente margarina, mexendo sempre, até chegar ao "ponto de brigadeiro branco". Desligue o fogo e dissolva o café solúvel em 1 colher (sopa) de água quente. Misture ao brigadeiro, mexendo sem parar, até igualar a cor do café. Derreta o chocolate em banho-maria, coloque em fôrma de bombom, leve à geladeira por cinco



minutos, retire, recheie com o creme de café, cubra com chocolate e leve novamente à geladeira por mais 20 minutos.

Desenforme e enrole os bombons em papel alumínio ou em embalagem própria para bombons.

Rende 10 bombons.

Obs.: O brigadeiro estará no ponto se, ao levantar a colher, ele cair lentamente.

Colaboração: Cleusa Ussuna Albergoni

Churros (culinária espanhola)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- Óleo para fritura
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de canela em pó

Modo de fazer

Leve ao fogo a água com o sal e a manteiga. Quando ferver, jogue a farinha de trigo de uma só vez, mexendo vigorosamente com uma colher de pau, até obter uma massa lisa. Retire do fogo e esfrie. Acrescente um ovo de cada vez, misturando bem. Coloque a massa num saco de confeitar com bico pitanga. Forme os churros espremendo a massa diretamente sobre o óleo quente.

Frite e coloque numa travessa. Polvilhe açúcar misturado à canela.

Rendimento: 12 unidades.



Divulgação

Doce de Leite

Ingredientes

- 1 copo de água
- 4 copos de açúcar
- 1 lata de leite em pó
- 1 pacote de coco (50 g)

Modo de fazer

Coloque no fogo a água e o açúcar, quando levantar fervura, deixe ferver por 3 minutos. Retire do fogo, acrescente o leite em pó e o coco, bata bem até engrossar e despeje em fôrma untada com margarina. Quando estiver morna, marcar os quadrinhos com uma régua escolar e, depois de esfriar, cortar com a mão.

Equipe CCE/E



Colaboração: Teresa Cristina dos Santos

Docinho de Cenoura

Ingredientes

- 1 kg de cenoura ralada
- 350 g de açúcar
- Cravo a gosto
- Pitada de sal

Modo de fazer

Rale a cenoura, coloque numa panela junto com o açúcar, o cravo e a pitada de sal. Em fogo brando, mexa até desprender do fundo da panela. Quando esfriar, faça as bolinhas, passe-as no açúcar ou no coco e deixar secar.

Docinho Sírio (culinária árabe)

Ingredientes

- 3/4 de copo de água quente
- 20 g de fermento biológico
- 3/4 de copo de óleo
- 1 copo de gordura vegetal
- 1 pitada de sal
- Farinha até ficar no ponto de massa de pastel

Modo de fazer

Abra a massa com o rolo. Corte quadradinhos, recheie com pedacinhos de doce sírio (rahat), goiabada ou doce de damasco e enrole como um pãozinho fininho (da grossura de um dedo). Coloque para assar. Depois de assado, passe-o no açúcar de confeiteiro.

Obs.: Pode-se recheiar com qualquer doce.

Fatias Húngaras

Ingredientes

8 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
8 a 10 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sobremesa) de sal
100 g de coco ralado
1 colher (sopa) de fermento de padaria

Faça a massa com todos os ingredientes.

Recheio

1 lata de doce de leite
1 pacote de coco ralado

Preparo

Abra a massa e divida em duas partes, abrindo ao meio, espalhe como se fosse rocambole, recheie e enrole. Corte em fatias de dois dedos. Coloque na assadeira e deixe crescer. Leve ao forno e, depois de assadas, passe-as na calda.

Calda

2 copos de leite
3 colheres (sopa) de coco ralado
3 xícaras (chá) de açúcar
Leve ao forno para secar



Colaboração: Vera Grigoletto

Forminhas de **Coco**

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar (320 g)
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 3 cravos da Índia
- 300 g de coco fresco ralado
- 300 g de chocolate ao leite para derreter

Material necessário

- * Forminhas descartáveis para doce Nº 5
- * Pincel culinário

Modo de fazer

Numa panela coloque o açúcar, o leite e os cravos. Leve ao fogo alto até ferver. Acrescente o coco, abaixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos ou até que a calda seque. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque o chocolate ao leite num refratário e leve ao banho-maria, mexendo até derreter. Abra as forminhas dando um formato oval. Pincele-as com Dessert, formando a primeira camada, deixe secar e faça mais uma camada. Quando estiverem completamente secas, desenforme e recheie com a cocada.

Obs.: Rendimento, 25 docinhos. Tempo de preparo, 1 hora.

Colaboração: Leozina Oliveira de Araújo

Manjú (culinária japonesa)

Ingredientes

- 1 kg de feijão
- 1 kg de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 Kg de açúcar
- 1 xícara (chá) de gordura vegetal
- 1 colher (chá) de sal amoníaco
- 1 xícara (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de leite



Equipe CCA&E

Modo de fazer

Cozinhe o feijão, bata no liquidificador com a água e coe na peneira para separar a casca, em seguida passar a massa em um guardanapo para retirar a água, acrescentar o açúcar e levar ao fogo até desgrudar da panela. Deixe esfriar.

Massa: em uma vasilha coloque os ovos, acrescente as 4 xícaras de açúcar, 1 xícara de mel, 1 xícara de leite, 1 colher de sal amoníaco e farinha até dar o ponto.

Abriu a massa e recheou, pincelou com gema e shoyo.

Colaboração: Laurinda Harada Kajimura

Muffins de Banana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 colher (café) de bicarbonato
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de banana nanica amassada
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (café) de baunilha

Modo de fazer

Em uma tigela peneire o açúcar, a farinha de trigo, a canela e o bicarbonato. Acrescente os ovos, a banana, o óleo, a baunilha e mexa bem. Distribua em forminha de papel e asse por 15 minutos em forno médio.



Pavê de Amendoim

Ingredientes

- 1 pacote de bolacha doce
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras e 1/2 de amendoim torrado e moído
- 1 cálice de rum ou licor de menta ou chocolate à gosto

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes, formando um creme. Umedeça as bolachas no leite morno e, em seguida, num refratário, intercale camadas de creme com camadas de bolacha, sendo a última camada de creme. Polvilhe amendoim para decorar.

Pavê de Uva Itália

Creme

- 2 latas de leite condensado
- 2 (medidas) latas de leite
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher de (sopa) de essência de baunilha
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer

Em uma panela, misture o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire, misture a baunilha e o creme de leite.

Aguarde amornar.

Creme de chocolate

- 1 barra de chocolate meio amargo
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer

Amornar o creme de leite, e colocar o chocolate picado, mexer bem até dissolver.

Modo de armar

- 1º uvas;
- 2º creme branco;
- 3º creme de chocolate;
- 4º nata.

Equipe CC&E



Colaboração: Maatje J. B. Sebold

Petit - Fours **Recheado** (Bem Casados)

Ingredientes

400 g de farinha de trigo
1/2 colher (sopa) de fermento em pó
150 g de açúcar
200 g de margarina sem sal
2 ovos + 2 gemas
Raspas de limão

Modo de fazer

Misture tudo muito bem, leve à geladeira por 15 minutos. Abra a massa com 1/2 cm de espessura, corte em formato de círculo ou outro que desejar e leve para assar. Una duas a duas com recheio de doce de leite e passe no coco ou açúcar.

Pudim

Ingredientes

5 ovos
100 g de coco ralado
2 colheres (sopa) de margarina
3 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 litro de leite bem quente

Caramelo

1 copo de açúcar
1/2 copo de água

Modo de fazer

Derreta o açúcar na fôrma, acrescente a água e espere engrossar novamente, reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje na fôrma caramelizada e leve para cozinhar em banho-maria.

Divulgação



Colaboração: Laudecene de Fátima Guerra

Queijadina de Coimbra (culinária portuguesa)

Ingredientes

250 g de farinha de trigo
1 colher (sopa) de açúcar
100 g de manteiga
1 pitada de sal
6 gemas
1 clara
4 colheres (sopa) de água
500 g de queijo fresco sem sal
250 g de açúcar

Modo de fazer

Amasse a farinha com a manteiga, 1 colher de açúcar e água. Deixe repousar meia hora. Passe o queijo pela peneira, junte o açúcar, as gemas e a clara, batendo para formar um creme espesso. Estenda a massa, forre forminhas de empada untadas com manteiga e recheie com o creme de queijo. Leve ao forno médio até as queijadinhas ficarem coradas.

Rendimento: 10 unidades.



Equipe CC&E

Rosquinha de Fubá

Ingredientes

2 ovos
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 xícaras (chá) de fubá
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 xícaras (chá) de açúcar
1 pitada de sal
Leite até dar o ponto de enrolar

Modo de fazer

Amasse e abra a massa, corte com um copo e faça um furo no meio, como uma rosquinha, frite em óleo quente e passe no açúcar e na canela.

Colaboração: Neli Aparecida P. Ristau

Suspiro

Ingredientes

- 6 claras em neve
- 4 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 colher de sal amoníaco
- Amido de milho, até dar ponto

Modo de fazer

Engrosse com amido de milho até dar para pegar na colher e leve para assar em forno brando.

Colaboração: *Maria Cleusa Moreli da Silva*

Trufa de Café

Ingredientes

- 1 kg de chocolate meio amargo
- 1 caixa de creme de leite (200 g)
- 1 xícara de café bem forte (amargo)
- 1/3 de xícara de conhaque
- Café em grão para decorar
- 1/2 kg de chocolate ao leite para banhar

Modo de fazer

Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria, junte o creme de leite, o conhaque, o café e deixe esfriar por 12 horas na geladeira. Enrole as trufas e banhe-as no chocolate ao leite. Decore com grãos de café.

Colaboração: *Neusa Alonso Catenacci*



Equipe CC&E



*Lanches
& Saladas*

Baguete com **Mortadela e Agrião**

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de maionese
1 colher (chá) de mostarda
1 baguete média
1/2 maço de agrião
100 g de mortadela em fatias

Divulgação



Modo de fazer

Misture a maionese com a mostarda e reserve. Corte a baguete ao meio e passe a mistura de maionese nas duas metades. Cubra a parte de baixo com agrião, coloque a mortadela e o agrião restante. Feche o pão com a outra metade. Para servir, corte em pedaços.

Requeijão **Caseiro**

Ingredientes

2 litros de leite
2 copinhos (café) de vinagre branco
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (café) de sal
200 g de mussarela

Modo de fazer

Reserve 1 copo de leite e, no restante, coloque o vinagre e mexa, coalhará na hora. Coe, leve ao liquidificador com os outros ingredientes e acrescente o copo de leite fervendo, bata e está pronto.

Colaboração: Regina Fachine Bianchessi

Sanduíche **Agridoce**

Ingredientes

- 1 pão de forma (sem casca) cortado em fatias, no sentido do comprimento
- 1 xícara (chá) de maionese (250 g)
- 200 g de presunto cru em fatias
- 1 xícara (chá) de geléia (damasco, ameixa ou laranja)

Modo de fazer

Sobre cada fatia de pão, passe a maionese. Coloque as fatias de presunto e cubra com geléia. Enrole como rocambole e embrulhe com papel alumínio. Leve a geladeira por 30 minutos.



Sanduíche **Colorido**

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de maionese (500 g)
- 2 cenouras (médias) cozidas picadinhas
- 1/2 maço de espinafre cozido picadinho
- 1 lata de atum desfiado
- 1 pão de forma (sem casca), cortado em fatias, no sentido do comprimento

Modo de fazer

Divida a maionese em 3 porções iguais. Misture uma porção com a cenoura, uma com o espinafre e a outra com o atum. Passe os recheios entre as fatias de pão, alternando os sabores.



Salada à **Moda Brasileira**

Ingredientes

500 g de carne seca
500 g de abóbora cozida em cubos
2 colheres (sopa) de salsa picadinha
1/2 cebola (média) em rodelas
Pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de maionese

Modo de fazer

Na véspera, coloque a carne de molho, trocando a água algumas vezes. Cozinhe na panela de pressão por 50 minutos. Escorra e desfie, retirando a gordura. Junte a abóbora, a salsa, a cebola, a pimenta e a maionese. Conserve na geladeira até servir. Decore a seu gosto.

Divulgação



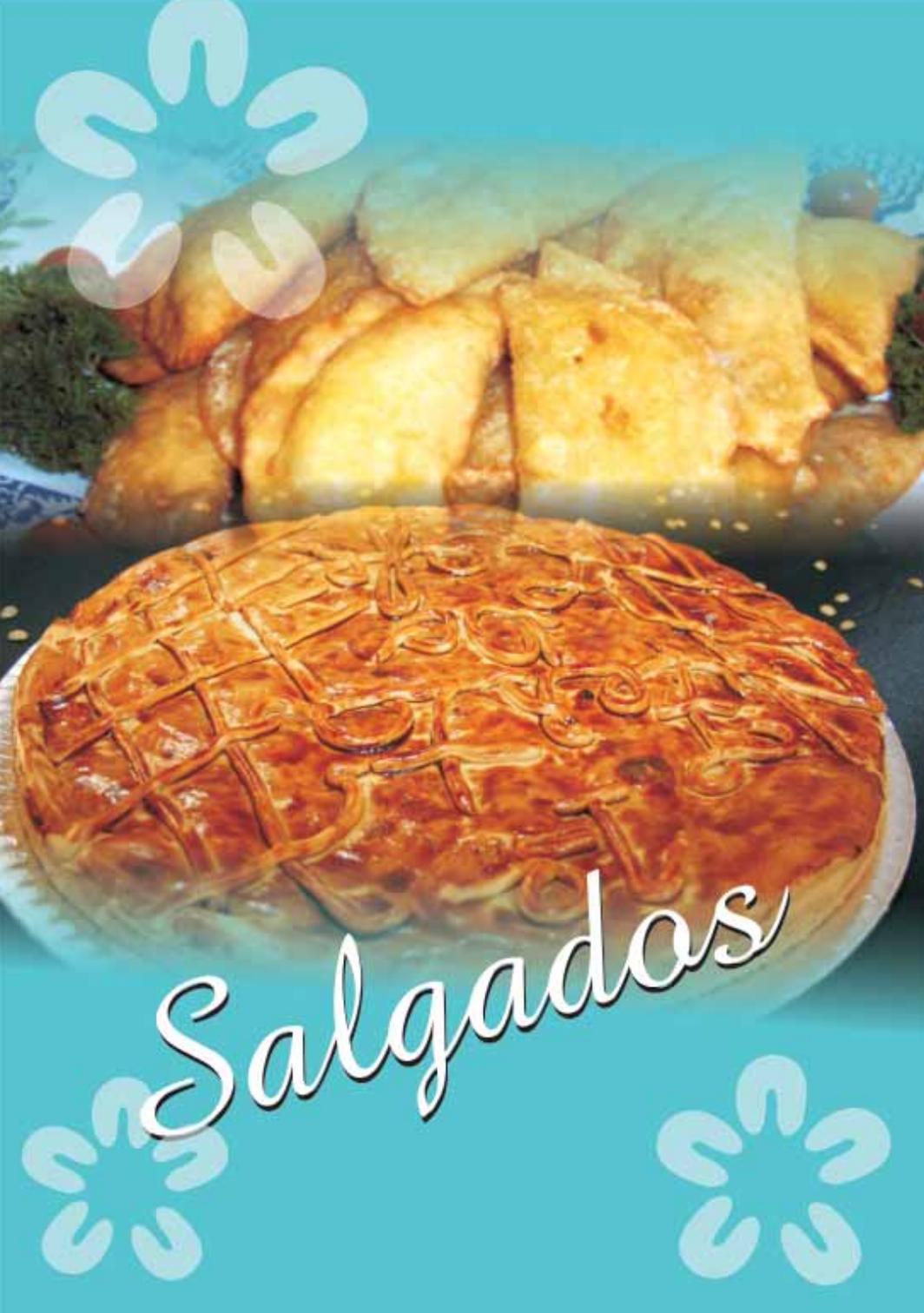
Salada de **Macarrão** (culinária alemã)

Ingredientes

1/2 kg de macarrão (laço ou parafuso)
3 a 4 colheres (sopa) de maionese
2 colheres (sopa) mostarda
1 colher (sopa) de cebola
1 a 2 colheres (sopa) de molho inglês
Salsicha opcional

Modo de fazer

Cozinhe o macarrão em água e sal e deixe esfriar. Rale a cebola e misture a maionese, junto com a mostarda e o molho inglês. Junte ao macarrão e misture. Se quiser, adicione salsichas cortadas em rodelas finas.



Salgados

Batatas Gratinadas com Café

Ingredientes

- 1 kg de batata cozida
- 100 g de mussarela cortada em cubinhos
- 100 g de presunto cortado em cubinhos
- 1 cebola picada
- 1 peito de frango cozido e cortado em cubinhos ou desfiado
- 1 lata de creme de leite
- 1/3 de xícara de café preparado forte
- 150 g de queijo ralado
- Sal, orégano, e cheiro verde a gosto
- 50 g de azeitonas
- 1/2 lata de milho verde
- 1 tomate

Modo de fazer

Coloque em um refratário uma camada de batata e em outro misture o queijo mussarela, o presunto, o frango, a cebola, o tomate e os temperos. Em uma vasilha, misture o café, o queijo ralado e o creme de leite. Faça camadas alternadas com a batata, o queijo e, por último, o creme de leite. Leve ao forno para gratinar.



Equipe CC&E

Colaboração: Leticia Favoreto

Bolinho de Peixe

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 pires de cheiro verde

1/2 kg de filé de tilápia
1 tablete de caldo de peixe
100 ml de leite quente
Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de fazer

Coloque o óleo em uma panela, frite a cebola, acrescente o peixe, cheiro verde e o caldo de peixe. Depois de cozido, coloque a farinha até desgrudar da panela. Em seguida vai acrescentando o leite e deixe esfriar. Depois enrole os bolinhos e passe na farinha de rosca. Frite em óleo quente

Colaboração: Luciana Gobetti de Araújo Bianchini

Bolo de Batata

Ingredientes

1 kg de batata
2 cubos de caldo de carne
1 xícara de leite
1 ovo
5 colheres de farinha de trigo
1 peito de frango
2 colheres de maionese
1 colher de margarina
200 g de mussarela
Sal a gosto
Molho de tomate

Modo de fazer

Cozinhe a batata e amasse bem, até ficar cremosa. Adicione o ovo, a maionese, a margarina, o leite, sal à gosto e a farinha de trigo. Continue amassando tudo até que a massa fique cremosa. Espalhe uma camada em uma assadeira, depois adicione o molho com o peito de frango. Coloque a mussarela e mais uma camada de massa. Passe um pouco de maionese em cima e leve ao forno por meia hora.

Colaboração: Onilda Ferreira Rosseto

Coxinha de Mandioca

Ingredientes

2 kg de mandioca amassada

2 ovos inteiros

2 colheres de óleo

Pimenta-do-reino

Cheiro verde

Sal a gosto

Modo de fazer

Coloque em um recipiente a massa da mandioca, os ovos inteiros, em seguida o óleo, cheiro verde, sal a gosto e amasse tudo. Junte e modele a coxinha.

Obs.: Fritar em óleo bem quente.



Colaboração: Conceição Rosa Dalaqua

Croquete de Cenoura

Ingredientes

3 cenouras cozidas e amassadas

2 batatas cozidas e amassadas

1 colher (sopa) de margarina

1 gema

1/2 cebola picada, salsinha, sal, farinha de trigo, farinha de rosca

2 ovos batidos

Modo de fazer

Junte a cenoura e as batatas amassadas com margarina, gema e os temperos. Faça croquetinhos e passe na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca.

Frite em óleo quente.

Kibe (culinária árabe)

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de trigo para kibe
- 500 g de patinho moído
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de hortelã picadas
- 3 colheres (sopa) de óleo de milho
- Quanto baste de sal
- 1 colher (chá) de canela-da-china em pó
- Quanto baste de pimenta síria
- Quanto baste de *shoyu* para pincelar

Recheio

- 200 g de patinho moído
- Quanto baste de sal
- Quanto baste de pimenta síria
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de nozes picadas



Modo de fazer

Lave bem o trigo e cubra com água fria. Deixe de molho por 1 hora. Escorra bem em uma peneira, apertando com as mãos para retirar o excesso da água. Misture o trigo aos demais ingredientes (menos o molho de soja) e amasse muito bem. Reserve. Coloque em um refratário a carne do recheio com o sal, a pimenta síria, o azeite, a cebola e o suco de limão. Misture bem e leve ao microondas por 4 a 5 minutos na potência alta. Retire e acrescente as nozes picadas. Reserve. Coloque em um refratário retangular metade da massa de trigo reservada, o recheio e o restante da massa. Com uma faca, faça riscos superficiais em formato de losangos e pincele com o molho de soja. Leve ao microondas por 15 a 18 minutos na potência média ou 10 minutos na potência alta.

Corte e sirva em pedaços.

Pastel Cozido (Perorrê)

Ingredientes para a massa

3 copos (grande) de água
2 ovos
Farinha de trigo

Ingredientes para o recheio

1 kg de batatinha
1/2 cabeça de repolho (pequena)
1 cebola, sal, pimenta-do-reino, tempero a gosto, cebolinha
1 colher de óleo

Modo de fazer

Numa vasilha coloque a água, os ovos batidos e vá colocando a farinha de trigo até dar o ponto da massa que você possa cilindrar. Cilindre na espessura da massa de pastel, não pode ser muito fina. Corte as rodela com uma tampa, coloque o recheio, faça os pastéis e aperte a ponta com um garfo.

Leve ao fogo uma panela com água e sal, deixe ferver.

Coloque os pastéis para cozinhar. Quando eles estiverem acima da água, estarão cozidos (cozinhar igual macarrão).

Tire numa travessa. Coloque por cima o óleo e mexa de vez em quando para não grudar.

Obs.: Para servir junto faça um molho de carne moída ou frango. O recheio pode ser de batata doce com ricota ou feijão cozido bem temperado e amassado. Se sobrar alguns pastéis, você pode fritá-los no outro dia em óleo bem quente.

Divulgação



Colaboração: Luzia Marlene Glufka Koltun

Penne Gratinado (culinária italiana)

Ingredientes

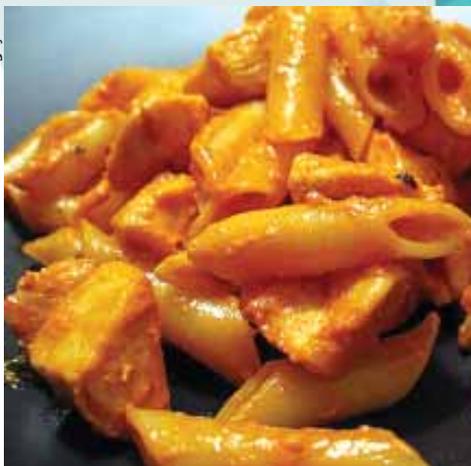
1 pacote de macarrão tipo penne
20 g de cogumelos secos escuros, tipo porcini
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
150 g de presunto cozido
2 dentes de alho inteiros
1 tomate grande sem pele nem sementes

2 colheres (sopa) de amido de milho
1/2 litro de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
Noz-moscada, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Coloque os cogumelos na água morna por 20 minutos. Escorra, pique e refogue com o alho no azeite quente. Retire os dentes de alho. Junte o presunto cortado em cubos aos cogumelos. Acrescente o tomate picado, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Reserve. Leve o leite com o amido de milho e a manteiga ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Tempere com sal e noz-moscada. Cozinhe o macarrão em água salgada fervente al dente. Escorra. Disponha o macarrão numa travessa refratária, cubra com os cogumelos e espalhe o molho branco. Polvilhe parmesão e leve ao fogo para gratinar.

Divulgação



Salpicão de Frango

Ingredientes

1 frango assado pequeno desfiado
100 g de passas sem semente
2 talos de salsão picados
1 maçã cortada em pequenos quadradinhos
suco de 1 limão
2 xícaras de molho de maionese
1 pote de iogurte natural
manjericão

Modo de preparo

Desfie o frango assado.

Junte as passas, o salsão picado e a maçã regada com suco de limão para não escurecer.

Junte o iogurte à maionese e tempere com manjericão.

Misture tudo e ponha um ramo de salsinha para enfeitar.

Tabule (culinária árabe)

Ingredientes

- 3 maços grandes de salsa
- 1 maço de hortelã fresca
- 4 tomates grandes maduros, sem sementes e picadinhos
- 2 pepinos comuns picados em cubinhos
- 1 cebola grande picada
- 1/2 copo de azeite de oliva
- Suco de dois limões
- Sal a gosto
- 1/2 copo americano de trigo para quibe (deve ser posto de molho durante 1 hora antes de fazer o tabule)

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e sirva em seguida. Se quiser, pode deixar todos os ingredientes misturados, exceto o sal, suco de limão e o azeite, que devem ser postos somente antes de servir.

Torta de Mandioca

Ingredientes

- 1 kg de mandioca cozida e bem amassada
- 1 xícara (chá) de leite ou até dar ponto de purê
- 2 colheres de manteiga ou margarina
- 2 cenouras cozidas
- 1 copo de requeijão (250 g)
- 1/2 repolho ralado bem fino
- 1/2 kg de carne moída, cheiro verde, tempero e sal a gosto.

Modo de fazer

Faça um purê de mandioca com leite e a margarina. Reserve.

Faça separado um refogado de repolho e outro de carne moída. Reserve.

No liquidificador, bata as cenouras com requeijão. Reserve.

Em uma fôrma, coloque alternadamente uma camada de mandioca, repolho, carne moída, requeijão, sendo que a última camada deve ser de mandioca, deixando-a bem fina. Polvilhe queijo ralado.

Leve ao forno até dourar.

Divulgação



Colaboração: Roselene Villa Real Rosa Andrade, Maria Pinheiro Barroco, Marlene Paggi e Antonia Mara Gomes Esteves

Torta de Patês

Ingredientes

2 pacotes de pão fatiado sem casca
1 lata de creme de leite
3 cenouras grandes
3 beterrabas
1 peito de frango cozido
1 vidro de maionese (250 g)
Salsa e cebolinha picadas
Cebola e alho picados
Sal e pimenta a gosto

1º Patê: Cenoura

Bater no liquidificador as cenouras cozidas, 2 colheres (sopa) de creme de leite, 4 colheres (sopa) de maionese. Sal e pimenta a gosto.

2º Patê: Frango

Desfiar o frango, refogar em 2 colheres de óleo, alho, cebola picada previamente amolecida. Colocar salsa e cebolinha, um pouco de caldo onde foi cozido o peito e sal a gosto.

Bater este refogado no liquidificador com 2 colheres de creme de leite e 3 colheres de maionese.

3º Patê: Beterraba

Bater as beterrabas cozidas com 3 colheres de creme de leite e 4 colheres de maionese, sal, cebola e cebolinha.

Montagem

Em um refratário, colocar:

Uma camada de pão
Uma camada de patê de beterraba
Uma camada de pão
Uma camada de patê de frango
Uma camada de pão
Uma camada de patê de cenoura

Decore com tomates cerejas. Cubra com filme-plástico e leve à geladeira.

Colaboração: Terezinha Capel

Torta Rústica de Ricota

Ingredientes para a massa

300 g de ricota amassada
2 colheres (sopa) de margarina
3 xícaras de farinha de trigo
1 ovo
Sal a gosto

Preparo da massa

Amasse todos os ingredientes, por uns 10 minutos e unte uma fôrma com bastante óleo, que fique escorrendo um pouco. Abra a massa na fôrma até chegar às laterais. Leve ao forno já aquecido até que fique pré-assada. Retire do forno e reserve.

Ingredientes para o recheio

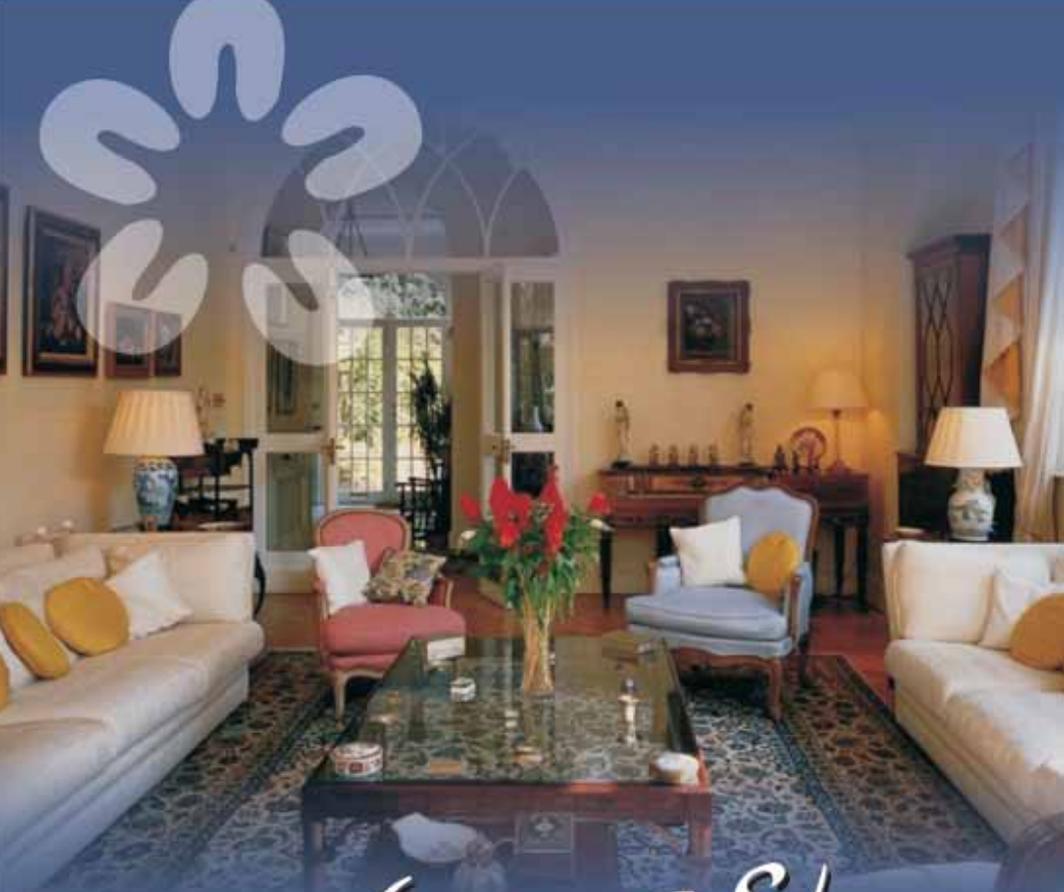
1 peito de frango grande
2 colheres de margarina
1 cebola ralada
1 lata de creme de leite
1 lata de milho verde
Uma pitada de sal
Salsa a gosto
Pimenta do reino a gosto
400 g de queijo ralado grosso, para cobrir

Preparo do recheio

Limpe o peito de frango e cozinhe em uma panela de pressão com sal e pimenta do reino. Em uma panela, coloque a margarina e frite a cebola. Junte o frango já desfiado com os demais ingredientes do recheio, acrescente por último o creme de leite.

Coloque sobre a massa pré-assada e cubra como queijo ralado. Leve ao forno quente até que termine de assar ou que derreta totalmente o queijo. Sirva quente.

Colaboração: Suely Lopes Cardoso da Rocha



Dicas



Cozinha

◆ Quando você for colocar água ou qualquer líquido fervente em recipiente de vidro, coloque antes uma colher de metal. A colher absorverá o calor, evitando que o vidro se quebre;

◆ Para limpar a tábua de bater carne, esfregue uma esponja grossa com amoníaco misturado com limão, até remover a gordura fixada. Depois, lave a tábua com água;

◆ Utilize pó de café usado para lavar galheteiros e vidros de azeite. Ele é indicado também para clarear pias brancas e o chão da cozinha e para espantar formigas dentro dos armários;

◆ Para evitar que o arroz guardado umedeça, coloque uma fatia de pão no recipiente utilizado, trocando-a de vez em quando;

◆ Ao guardar ovos na geladeira, evite que eles fiquem próximos de alimentos de cheiro forte, pois por terem a casca porosa, absorvem o odor deles;

◆ Para eliminar a baba do quiabo, lave-o ainda inteiro, seque-o e coloque-o numa tigela com um pouco de suco de limão, deixando repousar durante 15 minutos. Depois lave ligeiramente, corte e cozinhe.

◆ Não tempere o bife com o sal antes de fritá-lo, pois o sal desidrata a carne, fazendo-a perder suas propriedades nutritivas;

◆ Para melhorar o sabor do óleo, mergulhe nele algumas azeitonas. Após alguns dias, o gosto delas passará para o óleo;

◆ Guarde as azeitonas na geladeira cobertas com água filtrada, sal e um pouco de azeite. Assim elas não ficarão rançosas;

◆ O queijo não endurece se você passar manteiga ou margarina na parte cortada;

◆ Para tirar o cheiro dos legumes e verduras ao serem cozidos, junte uma casca de pão na água que vai cozinhar. Ela absorverá o cheiro;

◆ Quando fizer rocambolo não bata muito a massa, pois ela se quebrará ao enrolar;

◆ Para manter a couve-flor branca, adicione um pouco de leite à água do cozimento;

◆ Quando for fritar batatas lave-as inteiras, seque-as com um pano e só depois corte-as no tamanho desejado;

◆ Para a galinha cozinhar rápido, coloque um objeto de prata na panela durante seu cozimento;

◆ Para abrir conchas de mariscos mais facilmente lave-as em água fria, co-



loque-as em um saco plástico e em seguida no congelador por uma hora;

◆ Para descascar ovos cozidos com maior facilidade, mergulhe-os em água fria e quebre-os em volta da casca. Ela sairá facilmente;

◆ Quando o purê ficar muito aguado, basta salpicar a mistura com um pouco de leite em pó;

◆ Uma hora antes de fazer o bolo retire a manteiga, o leite e os ovos da geladeira. Eles devem estar à temperatura ambiente quando adicionados à massa;

◆ Para que o bolo não grude no prato em que vai ser desenformado, polvilhe o prato com açúcar de confeitado;

◆ Para cortar um bolo muito fresco molhe a faca em água fria;

◆ O creme chantilly rende mais e não fica tão pesado quando se acrescenta uma clara de ovo ao creme de leite;

◆ Sempre que for congelar algum prato pronto, evite temperá-lo muito, pois o congelamento acentua o sabor dos temperos;

◆ Para empanar pedaços de frango sem fazer sujeira, coloque a farinha dentro de um saco plástico. Junte os pedaços de frango e chacoalhe até misturar bem;

◆ A macarronada ficará mais saborosa se você misturar um pouco de pimenta-do-reino ao queijo ralado;

◆ Misture a maionese que sobra no fundo do vidro com um pouco de suco de limão e você terá um ótimo molho para salada;

◆ Se o molho ficar salgado demais, junte uma fatia de pão e cozinhe mais um pouco;

◆ Para rechear pastéis, o recheio deve estar frio, caso contrário a massa ficará encruada;

◆ Para assar massa folhada, não unte nem polvilhe a assadeira. Apenas molhe a assadeira com água.

Frituras

◆ Antes de fritar, jogue no óleo um palito de fósforo. Quando acender, significa que o óleo já está suficientemente quente para ser usado;

◆ Reaproveite o óleo usado na fritura colocando, quando ainda quente, algumas fatias de batata crua. A batata absorverá todo e qualquer sabor estranho do óleo;

◆ Quando você for fritar com manteiga, coloque umas gotas de azeite ou uma colher (pequena) de óleo, para evitar que a manteiga queime;

- ◆ Frite o peixe com pouco óleo (só até a metade do peixe) para evaporar a umidade sem espirrar;
- ◆ Coe o óleo das frituras antes de guardar, para que não conserve cheiros fortes;
- ◆ Antes de fritar a banana, passe-a em farinha de trigo. Assim ela não ficará encharcada na gordura;
- ◆ Para fazer um ovo frito perfeito, você deve untar a frigideira com azeite ou manteiga e colocar o ovo. Tampe e cozinhe em fogo moderado até o ponto desejado. Tempere e sirva;
- ◆ O peixe não gruda na assadeira e fica com mais sabor se o fundo da assadeira for forrado com uma camada de fatias de batatas cruas;
- ◆ Para que as panquecas fiquem mais gostosas, deixe a massa descansar por 30 minutos antes de fritar;
- ◆ A polenta frita ficará mais macia e com uma crosta crocante se você passar na farinha de trigo antes de fritar.

Frutas

- ◆ Não estrague um limão inteiro se você for usar apenas algumas gotas. Faça um furo com um palito, use o que precisar e tampe com o mesmo palito;
- ◆ Para extrair mais suco das frutas cítricas basta, antes de espreme-las, submergi-las por 4 ou 5 minutos em água quente;
- ◆ Quando usar somente meio abacate, polvilhe farinha de rosca sobre a superfície da outra metade para que não escureça.



Mau cheiro

- ◆ Para tirar o mau cheiro na geladeira, coloque pedaços de carvão ou um pote com leite e essência de baunilha;
- ◆ Depois de mexer com peixe, lave as mãos com leite gelado para que não fiquem cheirando. Para tirar o cheiro de cebola ou alho, esfregue as mãos com

talos de salsa;

◆ Para que a casa não fique cheirando fritura, coloque um pote com vinagre branco perto do fogão na hora de fritar, ou ferva, ao mesmo tempo, uma casca de laranja, em fogo baixo.

Como tirar manchas

◆ Batom – Benzina, Tetracloreto de carbono;

◆ Bolor – Corar no sol com água oxigenada. Usar também ácido cítrico 20%;

◆ Café – Água morna, glicerina, ácido tartárico 20%, água oxigenada;

◆ Caneta esferográfica – Antes de lavar, tratar com álcool ou sabão;

◆ Chiclete – Endurecer com um pedaço de gelo até que possa ser tirado;

◆ Gordura – Colocar talco, deixar um tempo, e escovar depois. Ou colocar a mancha entre papel grosso e passar a ferro quente;

◆ Perfume – Usar álcool, gasolina ou glicerina;

◆ Vinho tinto – Salpicar com bastante sal e lavar.

Roupas

◆ Para evitar a umidade dentro de seu guarda-roupa, pendure pedaços de giz. Para evitar o cheiro de mofo, pendure uma meia fina velha com serragem de cedro que, além de evitar o cheiro, é ótima para evitar traças;

◆ Para que suas meias-calças durem muito mais tempo, molhe-as e congele-as. Depois de congeladas, descongele-as e coloque-as para secar ao sol;

◆ Para as roupas não desbotarem, acrescente um pouco de sal, ou vinagre, na máquina de lavar durante a lavagem e o enxágüe;

◆ Sem um ferro de passar à mão, pendure suas roupas no banheiro com o chuveiro ligado bem quente, mantendo a porta e as janelas fechadas. O vapor desamassará as roupas;

◆ Se a roupa de lã encolheu, faça-a voltar ao normal deixando-a de molho em água morna misturada com um pouco de xampu.

Câncer de Mama

O câncer de mama é o resultado da multiplicação exagerada e descontrolada de algumas células da mama, que invadem as estruturas sadias à sua volta, podendo atingir a corrente sanguínea e alcançar outras partes do corpo. Considerado a maior causa de mortalidade de mulheres entre 39 e 58 anos, geralmente é “silencioso” e se manifesta, normalmente, sob a forma de caroço ou nódulo palpável.

Prevenção

- Adotar hábitos saudáveis, evitando obesidade, excessos de gordura, álcool, além do tabagismo;
- Praticar o auto-exame da mama;
- Realizar mamografias anuais depois dos 35 anos, quando a incidência do câncer de mama começa a aumentar.

Fatores de Risco

- Histórico familiar, principalmente nos casos em que a mãe ou a irmã apresentam a doença antes da menopausa;
- Conforme a idade avança, há um aumento do número de casos da doença;
- Se você teve a primeira menstruação precoce, a menopausa tardia (com início após os 50 anos), a primeira gravidez após os trinta anos ou não teve filhos.

O auto-exame das mamas

Faça o auto-exame uma vez por mês. A melhor época é logo após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o auto-exame deve ser feito no mesmo dia de cada mês, como por exemplo, todo dia 15.

Diante do espelho: eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma

anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho: com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Deitada: coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita. Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.

Alerta no auto-exame

Diante do espelho

Deformações ou alterações no formato das mamas;

Abaulamentos, retrações ou mudança de coloração de uma região da mama;

Ferida ao redor do mamilo.

No banho ou deitada

Caroços nas mamas ou axilas;

Secreções pelos mamilos.

Movimentos da mão durante o auto-exame

Vertical: a mão desliza para cima e volta para baixo, cobrindo toda mama.

Espiral: a mão realiza movimentos circulares, como ponteiro do relógio, indo da periferia da mama até o mamilo.

Quadrantes: a mão vai do mamilo até a periferia da mama e volta.

Primeiros Socorros

Ferimentos: Aplicar à parte ferida tintura de iodo ou mercúrio cromo e cobrir com gaze.

Queimaduras: Envolver a parte queimada em gaze embebida em solução de ácido pícrico ou polvilhar talco canforado. Bolhas perfuram-se com agulha esterilizada.

Fraturas e luxações: Imobilizar o órgão contundido, ladeando-o com duas talas de madeira ou papelão. Nas luxações, fazer compressas de água vegetomineral ou caso não tiver, vinagre.

Asfixia: Causada por gás carbônico ou de iluminação, deitar o paciente perto de janelas com cabeça e peito elevados e vestes desabotoadas. Praticar exercícios de respiração artificial como segue:

- a) Tomar os dois braços do paciente;
- b) Levantá-los verticalmente (inspiração);
- c) Baixá-los e apoiá-los fortemente contra o tórax (expiração).

Executar esses movimentos de forma lenta e cadenciada, durante bastante tempo, em média de vinte movimentos por minuto. Fazer trações rítmicas da língua que se pega com um lenço ou guardanapo para provocar vômito.

Afogamento: Deitá-lo de bruços sobre os joelhos a fim de sair água dos pulmões e fazer pressões nas costas para abreviar o processo. Executar os movimentos de respiração, indicados acima sob asfixia.

Choque elétrico: Flagelar o rosto com panos molhados e aplicar a respiração artificial por uma hora ou mais.

Insolação: Levar a pessoa para um lugar com sombra e acomodá-la com o peito meio levantado. Abrir as roupas e colocar compressas frias na cabeça e peito. Friccionar pés e pernas. Conversar bastante com o vitimado.

Mordedura de cobra: Duas feridas penetrantes a pouca distancia uma da outra, no tamanho da cabeça de um alfinete, são índices de picadas venenosas. Injetar imediatamente soro antiofídico. Caso não houver, aplicar compressas ou ventosas com solução de permanganato de potássio. (O método de cortar ou queimar o lugar atacado, só produz resultados quando é feito na hora).

Síncope ou desmaio: Colocar a pessoa em posição horizontal, com a cabeça mais baixa do que o corpo. Tirar a roupa que impeça a respiração. Colocá-la ao ar fresco, flagelar as faces e o peito com pano molhado em água fria, friccionando a pele com vinagre ou álcool. Praticar respiração artificial sob asfixia.

Intoxicações por conservas: Dieta a leite e água. Laxante, tisanas, diuréticos, estimulantes e tônico.

Intoxicações por ostras, mariscos etc: provocar vômito, lavagem intestinal, bebidas em abundância e café.

Intoxicações por arsênico: provocar vômito, uma colher de sal e uma de mostarda.

Ataque cardíaco: O ataque cardíaco pode acontecer de duas formas, uma como dor na região do peito ou sinais equivalentes e outra como parada cardiorespiratória. Cada uma dessas apresentações deve ser abordada diferentemente.

1) A dor do ataque cardíaco acontece na maior parte das vezes como sendo um aperto no peito, sem localização exata em um ponto específico, é forte, pode irradiar-se para o braço esquerdo e pescoço, podendo vir associada a suor frio e enjôo.

Procedimentos

◆ A conduta no momento que começa a dor é colocar a pessoa sentada ou deitada em repouso, confortável e aguardar 15 minutos para ver se a dor cessa;

◆ Caso a dor não passe, chamar pelo sistema de emergência avançado ou encaminhar a pessoa, o mais rapidamente, a um atendimento de emergência;

◆ Não dar em hipótese alguma, medicações para passar a dor sem aconselhamento prévio de seu médico;

◆ A única medicação que deve ser dada neste momento é “aspirina infantil”, mesmo assim deve ser discutido antes nas consultas preventivas com seu cardiologista;

2) A outra forma de apresentação do ataque cardíaco é a parada cardiorespiratória, quando a pessoa tem perda da consciência e da respiração e cai ao chão.

Procedimentos

◆ Devemos chamar por ajuda imediata, que consiste no desfibrilador automático externo (aparelho que dá choque no peito) e sistema médico avançado;

◆ Enquanto aguardamos, devemos realizar o suporte básico de vida que consiste em respiração boca a boca e compressão torácica na relação 30 compressões para duas respirações e aguardar o médico ou a ambulância avançada.

Neste momento, “tempo é vida” e para salvar esta pessoa teremos de três a cinco minutos para realizar o suporte básico e dar o choque.

Fonte: Folha de Londrina (Ataque Cardíaco)

Cuidados na hora de aplicar os agrotóxicos

- ◆ Evitar a contaminação ambiental - preservar a natureza;
- ◆ Utilizar equipamento de proteção individual - EPI (macacão de PVC, luvas e botas de borracha, óculos protetores e máscara contra eventuais vapores). Em caso de contaminação substituí-los imediatamente;
- ◆ Não trabalhar sozinho quando manusear produtos tóxicos;
- ◆ Não permitir a presença de crianças e pessoas estranhas ao local de trabalho;
- ◆ Preparar o produto em local fresco e ventilado, nunca ficando a frente do vento;
- ◆ Ler atentamente e seguir as instruções e recomendações indicadas no rótulo dos produtos;
- ◆ Evitar inalação, respingo e contato com os produtos;
- ◆ Não beber, comer ou fumar durante o manuseio e a aplicação dos tratamentos;
- ◆ Preparar somente a quantidade de calda necessária à aplicação a ser consumida numa mesma jornada de trabalho;
- ◆ Aplicar sempre as doses recomendadas;
- ◆ Evitar pulverizar nas horas quentes do dia, contra o vento e em dias de vento forte ou chuvosos;
- ◆ Não aplicar produtos próximos à fonte de água, riachos, lagos, etc;
- ◆ Não desentupir bicos, orifícios, válvulas, tubulações com a boca;
- ◆ Usar os produtos menos tóxicos para as abelhas ou outros insetos polinizadores;
- ◆ Não aplicar antes das irrigações (por aspersão), pois as gotas d'água lavam o produto das folhas, anulando o tratamento e contaminando o solo e os cursos d'água;
- ◆ Guardar os produtos em embalagens bem fechadas, em locais seguros, fora do alcance de crianças e animais domésticos e afastados de alimentos ou ração animal;
- ◆ Manter o produto em sua embalagem original e não reutilizar as embalagens vazias.

Intoxicação por agrotóxicos

Fonte: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde.

A intoxicação por agrotóxicos pode ocorrer geralmente de duas maneiras:

- ◆ Contato direto: no preparo, aplicação ou qualquer tipo de manuseio com o produto;
- ◆ Contato indireto: contaminação da água e alimentos ingeridos.

Caso tenha tido algum tipo de contato com substâncias tóxicas, preste atenção nas reações que podem ocorrer e como devem ser os primeiros socorros até a chegada ao hospital ou centro de saúde mais próximo.

Intoxicação cutânea (pele)

- ◆ Retire as roupas sujas e coloque-as em um saco plástico e lave bem a pele contaminada com água corrente e sabão, por no mínimo 10 minutos;
- ◆ Não esqueça de lavar cabelos, axilas, virilha, barba e dobras do corpo;
- ◆ No caso de contaminação nos olhos, lave-os bem com água corrente por 15 minutos.

Inalatória (pela respiração)

- ◆ Remova a vítima para local fresco e ventilado;
- ◆ Afrouxe as roupas;
- ◆ Faça respiração boca a boca se houver dificuldade respiratória.

Oral

- ◆ Primeiro, leia o rótulo do produto para ver se é recomendado provocar vômito;
- ◆ Não provoque vômito em pessoas desmaiadas, durante convulsões ou em crianças menores de 3 anos;
- ◆ Quando recomendado, provoque vômito baixando bem a cabeça do intoxicado e pressionando a base da língua com o cabo de uma colher ou objeto similar;
- ◆ Não dê leite ou álcool para a vítima.

Após os primeiros socorros, procure o serviço de saúde mais próximo, levando o rótulo ou embalagem do agrotóxico e o receituário agrônomo.



www.cocari.com.br

COCARI®

COCARI - Cooperativa Agropecuária e Industrial