

Ministério da Cultura apresenta

Sabores & *LEMBRANÇAS*

Memórias afetivas direto da cozinha
de chefs refugiados no Brasil



INSTITUTO
ADUS

Ministério da Cultura apresenta

Sabores & *LEMBRANÇAS*

IDEALIZAÇÃO



INSTITUTE
ADUS

PATROCÍNIO

PINHEIRONETO
ADVOGADOS



REALIZAÇÃO





SUMÁRIO

8	Introdução	1	
8	Sobre o Adus		
<hr/>			
		Abdellatif Elmekaoui	13
		Harira	19
		Ghorayba	21
<hr/>			
23	Aimee Agbadohu	2	
29	Akoumè		
31	Dèguè e Botokoin		
<hr/>			
		Evergreen Okolo	33
		Arroz Jollof	39
		Puff-Puff	41
<hr/>			
43	Jessica Ebaku	4	
49	Arroz Pilau Masala		
51	Kabalagala		
<hr/>			
		Liliana Barriga	53
		Patacon	59
		Arepas "Romeu e Julieta"	61

6

Raihana Ebrahemi

Mantu

Halwa

63

69

71

7

Rosalva e Lester Silva

Arepa de Reina Pepiada

Torta Tres Leches

73

79

81

8

Salsabil Matouk

Makloub

Mahmoul

83

89

91

9

Sara Braz

Muamba de frango

Três Marias

93

99

101

10

Sylvie Lusongadio

Boulettes

Cocoti

103

109

111



Três Marias,
receita na página 101

Cototi,
receita na página 111



APRESENTAÇÃO

Cozinhar é uma atividade universal, cotidiana e, ao mesmo tempo, específica do local e inserida em práticas sociais e códigos culturais. As possibilidades abstratas – e concretas – que o ato de cozinhar evoca podem expressar inúmeras concepções de afeto e empatia. Podemos reconhecer a “comida de casa” em lugares, memórias e gestos. É isso que o livro Sabores & Lembranças nos mostra em suas páginas.

As receitas celebram a culinária por uma ótica sensível e intimista, reveladora de uma maneira única de abraçar o mundo. Aqui, manifestam-se cores, sorrisos e relatos reais de pessoas que, apesar de terem sido forçadas a deixar seus lares, lutam por respeito e empatia de forma corajosa. São narrativas de beleza e ousadia que merecem ser admiradas, reproduzidas, respeitadas, de maneira a ensinar ao mundo que a mudança é inevitável. Não porque ela virá, mas porque ela já vive entre nós.

Todos os dias, milhões de pessoas migram de forma forçada no mundo devido à perseguição, violação de direitos humanos e conflitos armados. A comida pode ser um grande unificador, conectando pessoas de diferentes vivências e culturas. Além de contar histórias sobre quem são essas pessoas e de onde vêm, também une nacionalidades e gerações. Compartilhar sabores torna mais simples a superação das divisões culturais, pode ajudar a curar feridas e amenizar traumas.

É com esse grande objetivo que convidamos vocês a verem, aprenderem, apreciarem e se deixarem levar pelas receitas dos nossos 11 chefs refugiados no Brasil: Abdellatif Elmekaobi, Edzodzinam Aimee Agbadohu, Emeka Evergreen Okolo, Jessica Ruth Ebaku, Liliana Patricia Patativa Barriga, Raihana Ebrahemi, Lester e Rosalva de Silva, Salsabil Matouk, Sara Maria Luemba Braz e Sylvie Mutiene Ngkang Lusongadio.

Boa leitura!

Sobre o Adus

O Instituto Adus, fundado em 2010, é uma organização sem fins lucrativos que atua pela integração de pessoas refugiadas na sociedade brasileira, por meio de acolhimento e proteção, capacitação e intermediação junto a empresas para colocação profissional e ensino de português. Ao longo de mais de dez anos de trabalho, cerca de 5.000 alunos já passaram pelas aulas de português; aproximadamente 1.500 refugiados foram capacitados; mais de 650 foram inseridos no mercado de trabalho; e cerca de 2.000 receberam a orientação jurídica necessária para superar as barreiras culturais que os separam de sua integração plena.





*Arepa de Reina Pepiada,
receita na página 79*



Arroz Pilau Masala,
receita na página 49



1

Abdellatif Elmekaoui

MARROCOS



*É ao cozinhar
que Abdellatif
experiencia
a liberdade*



O trabalho em um pequeno restaurante no Marrocos, enquanto conciliava os estudos de Direito, foi o que despertou a paixão de Abdellatif Elmekaoui pela cozinha. Ele deixou seu país de origem em busca de uma vida melhor em 2019, disposto a abraçar uma nova cultura e uma nova língua no Brasil.

Graças a sua boa memória, ele consegue reproduzir os pratos de seu país com fidelidade. É ao cozinhar que Abdellatif experiencia a liberdade. Ele afirma que se sente realizado ao apresentar a cultura marroquina, embora tenha enfrentado o racismo e a solidão no Brasil por conta de suas origens. Ainda assim, ele afirma que é brasileiro de coração.

Abdellatif escolheu preparar a *Harira* – uma sopa forte, muito popular em seu país, mas também bastante conhecida e apreciada no Hamadan, período sagrado para os muçulmanos. É cozida muito lentamente e leva grão-de-bico, fava, lentilha e ervas aromáticas.

Os condimentos da *Harira* variam e podem contar ainda com gengibre, açafrão, canela e noz-moscada. Na base, também há possibilidade de adicionar lentilha e tomate, além de dispensar a carne para fazer um preparo vegetariano. Todas essas variações são possíveis porque, como é de costume na culinária marroquina, as receitas são passadas de geração em geração. Cada pessoa deixa sua marca na receita da família.

Na ala dos doces, Abdellatif traz uma fina iguaria que tem grafia variada: *Ghorayba*, *Ghoraybea*, *Ghorayebah* ou mesmo *Ghorayeb*. São biscoitos amanteigados, que podem ser cravejados com castanhas e recheados com tâmaras, também bastante apreciados no período do Ramadan. Duas receitas que transmitem a alegria desse dedicado chef, além da identidade e do perfume da culinária marroquina.







HARIRA

RENDE 5 PORÇÕES

- 2 xícaras de grão-de-bico
- 2 xícaras de fava
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em tiras finas
- 7 dentes de alho ralados
Salsinha, cominho em pó, gengibre em pó, pimenta-do-reino em pó, colorau e sal a gosto
Canela a gosto (opcional)
- 2 xícaras de lentilha
- 2 xícaras de espaguete partido
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 tomates grandes picados

MODO DE PREPARO

Na noite anterior ao preparo, deixe o grão-de-bico e a fava de molho em água. Em uma panela grande em fogo médio, esquente o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione a salsinha e os temperos. Deixe cozinhar até começar a mudar a cor da cebola e do alho, depois acrescente a fava e o grão-de-bico escorridos. Junte a lentilha e adicione 3 copos de água fervente. Aumente o fogo e cozinhe por 20 minutos. Acrescente o espaguete. Em um bowl, misture uma concha do caldo da sopa com a farinha de trigo e despeje na panela, misturando bem. Junte os tomates e cozinhe no fogo médio por mais 10 minutos. Sirva ainda quente.



GHORAYBA

RENDE 40 BISCOITOS

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de amendoim moído
- 1 xícara de gergelim branco
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de manteiga derretida
- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 ½ colher (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa. Faça bolinhas pequenas e distribua em uma assadeira. Se desejar, finalize cada biscoito com um amendoim ou fruta seca. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourarem levemente. Deixe esfriar antes de retirar da assadeira.



2

Aimee Agbadohu

TOGO



*A gastronomia foi
chegando aos poucos*



Edzodzinam Aimee Agbadohu nos conta que as cozinhas do Togo, seu país natal, e do Brasil têm muitos pontos em comum. Os alimentos básicos incluem milho, arroz, mandioca, inhame, banana-da-terra e feijão. Embora os ingredientes sejam os mesmos, o modo de fazer é diferente.

Com formação em economia, Aimee veio ao Brasil em março de 2019. Até então, ela trabalhava como autônoma, vendendo cereais e frutas no Togo. Dois anos depois de sua chegada a São Paulo, ela começou a cozinhar para a família e os amigos, quando não estava cuidando da loja que tinha com o marido.

Foi por incentivo dele que Aimee passou a aceitar encomendas de salgados e pratos togoleses. Mesmo com poucos clientes, insistia em mostrar a qualidade e a importância de sua culinária. Assim, ela diz que “a gastronomia foi chegando aos poucos”.

Para este livro, Aimee compartilha sua receita de *Akoumè*, pasta com farinha de milho, sempre acompanhada de um molho, que pode ser de pimenta malagueta e tomate, e uma proteína de origem animal, como peixe, caranguejo ou camarão. O *Akoumè* é a base da culinária nacional, consumido diariamente em todo o território togolês. Em outros países da África Ocidental, também é conhecido como *Fou-fou*.

O prato doce escolhido por Aimee é o *Botokoin* – esse clássico tem uma textura semelhante ao donut norte-americano. Muitas culturas têm receitas de pãezinhos fritos, que variam um pouco de país para país. Na versão togolesa, usa-se farinha fermentada, e pode levar dois dias para a massa ser preparada.

O *Dèguè*, que acompanha o *Botokoin*, é feito à base de leite coalhado e sêmola de milho. Fácil de fazer, é apreciado por pessoas de todas as idades. Um prato que representa bem nossa chef, envolta por sua simplicidade e doçura.







AKOUMÈ

RENDE 5 PORÇÕES

- 1 peixe limpo, de cerca de 1 kg,
cortado em pedaços
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar
- 250 g de fubá
- 6 tomates
- 1/2 cebola picada

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal e pimenta a gosto e deixe marinando enquanto prepara o Akoumè. Em uma tigela, coloque o fubá e vá despejando, lentamente, ½ litro de água fervente, misturando sempre até obter uma pasta homogênea. Transfira a massa para uma panela, em fogo baixo, e despeje, aos poucos, mais ½ litro da água fervente. Mexa continuamente para que a massa não grude no fundo da panela e não forme grumos. Se a massa estiver muito dura, adicione mais um pouco de água. O ponto de cozimento é quando a massa soltar do fundo da panela. Reserve. Em uma frigideira alta, aqueça óleo suficiente para fritar o peixe. Coloque alguns pedaços de peixe e frite até estarem dourados. Repita até fritar todo o peixe. Em uma tigela no microondas, aqueça os tomates por 30 segundos para que amoleçam. Com as costas de uma colher, amasse os tomates. Se a massa de fubá tiver endurecido, coloque um pouco de água e leve ao fogo baixo para voltar ao ponto. Sirva o peixe com as tiras de cebola, os tomates batidos e a polenta.



DÈGUÈ E BOTOKOIN

RENDE 10 PORÇÕES

Para o Dèguè

- 380** g de leite em pó
- 340** g de iogurte natural
- 500** g de couscous
- Sal a gosto

Para o Botokoin

- 1** kg de farinha de trigo
- 160** g de fermento biológico
- 1/4** xícara de açúcar
- 1** litro de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Comece preparando o Dèguè. Em uma tigela com tampa, adicione o leite em pó e 380 ml de água (filtrada ou mineral) em temperatura ambiente. Misture bem e acrescente o iogurte, mexa até ficar homogêneo. Adicione mais 380 ml de água, dessa vez fervente, e misture. Tampe a vasilha e deixe em um lugar quente e à sombra por 12 horas para fermentar. Depois, acrescente o couscous, tempere com uma pitada de sal e um fio de óleo e junte tudo. Adicione ½ xícara de água quente, misture e tampe novamente até a hora de servir.

Agora, prepare o Botokoin. Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo, o fermento biológico, o açúcar e 1 xícara de água morna. Sove bem e deixe descansar por 1 hora coberto com um pano para aumentar de volume. Em uma panela ou frigideira alta, aqueça o óleo no fogo baixo. Quando o óleo estiver quente, retire bolas de massa com a ajuda de colheres e frite alguns bolinhos de cada vez até dourarem. Deixe que o excesso de óleo escorra sobre um papel e sirva os bolinhos com o Dèguè.



3

Evergreen Okolo

NIGÉRIA



*“Não tenha medo
de sair da zona
de conforto”*



Os bolos de aniversário e de casamento que a mãe de Emeka Evergreen Okolo preparava nunca saíram da memória desse jovem chef. Depois de passar alguns anos na África do Sul, Evergreen estudou Gestão de Negócios na Nigéria, seu país de origem. Mas a situação econômica e política do país não era boa, o que o levou a uma nova aventura, em um novo continente. E foi aqui, no Brasil, que ele escolheu se dedicar à gastronomia, honrando o caminho trilhado pela mãe confeitadeira.

Logo ao chegar, em 2017, ele começou um curso de português e fez vários amigos brasileiros. Mesmo com pouca fluência no idioma, iniciou uma faculdade de gastronomia e passou a entender mais sobre a história e a cultura brasileira. Depois, veio um estágio no estrelado restaurante do chef Ivan Ralston. Evergreen conta que essa experiência contribuiu para que ele conhecesse ingredientes e técnicas culinárias que o moldaram como profissional.

Para quem deseja ingressar na gastronomia, ele lembra que a cozinha deve ser uma experiência prazerosa e relaxante. “Explore novos sabores, técnicas e ingredientes. Não tenha medo de sair da zona de conforto e, sobretudo, divirta-se!”, aconselha.

Aqui, o jovem chef compartilha as receitas de dois pratos típicos da Nigéria que ele ama comer e que lhe trazem boas lembranças de sua infância. O *Puff-Puff* é o que os brasileiros chamariam de um “primo” do bolinho de chuva, tradicionalmente servido no café da manhã nigeriano.

O clássico *Arroz Jollof*, por sua vez, é comum no sul do Saara e ao longo da costa da África Ocidental. Embora cada país tenha sua própria versão, há três importantes componentes comuns: arroz, ensopado de tomate e temperos. É um prato de todo dia, mas também de celebração – essencialmente, é um prato para compartilhar.







ARROZ JOLLOF

RENDE 5 PORÇÕES

- 1 pimentão picado grosseiramente
- 20 tomates picados
- 1 gengibre médio picado
- 4 cebolas médias picadas
- 500 ml de óleo
- 300 g extrato de tomate
- 4 folhas de louro
- 4 talos de tomilho
- 4 colheres (chá) de curry em pó
- 2 colheres (chá) de páprica defumada
- Sal a gosto
- 1 kg de arroz
- 1,5 litro de caldo de frango
- 150 g de vagens cozidas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 bananas-da-terra em fatias

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o pimentão, os tomates, o gengibre e metade das cebolas e do alho até formar um purê. Transfira a mistura para uma panela em fogo médio e deixe cozinhar por 40 minutos até 1 hora. Reserve. Em outra panela, aqueça o óleo, adicione o restante da cebola e refogue. Acrescente o alho e mexa até dourar. Junte o extrato de tomate e, depois, as folhas de louro e os ramos de tomilho. Cozinhe em fogo médio por cerca de 30 minutos, mexendo frequentemente para evitar que grude no fundo da panela e queime. Tempere com curry, páprica defumada e sal. Lave o arroz em uma peneira até que a água fique clara. Coloque o arroz em uma panela, junte a base de tomate e caldo de frango suficiente para que o líquido fique um dedo acima dos grãos de arroz. Distribua as vagens cozidas por cima, cubra a panela com papel alumínio e tampe. Cozinhe no fogo baixo por 25 minutos. Em uma frigideira, derreta a manteiga e frite as bananas-da-terra. Sirva o arroz com as bananas por cima.



PUFF-PUFF

RENDE 15 BOLINHOS

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1/4 colher (chá) de sal
- Óleo para fritar
- Coco ralado a gosto
- Xarope de bordo a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar, o fermento, a noz-moscada e o sal. Aos poucos, adicione 1 xícara de água filtrada, misturando sempre até obter uma massa lisa, mas não muito aguada, pois o ponto deve ser mais espesso do que uma massa de panqueca. Cubra a tigela com um pano e deixe em um ambiente morno por cerca de 45 minutos. A massa deve aumentar de tamanho e apresentar algumas bolhas de ar. Em uma panela funda, coloque óleo até a metade e leve ao fogo médio. Teste se o óleo está quente o suficiente colocando uma gota de massa no óleo: se subir à superfície, o óleo está na temperatura ideal. Se o óleo ainda estiver frio, a massa irá para o fundo da panela.

Com a ajuda de uma colher de sorvete ou duas colheres de sopa, faça bolinhas de massa e solte-as no óleo para fritar. Cuidado para não superlotar a panela; frite as bolinhas aos poucos. Assim que a parte de baixo do Puff-Puff estiver dourada, vire a bola para que a parte de cima também doure. Retire as bolinhas e coloque em uma peneira forrada com papel. Finalize os bolinhos ainda quentes com o coco ralado e o xarope de bordo e sirva.



4

Jessica Ebaku

UGANDA



*A culinária se tornou
uma possibilidade
de se conectar
com as pessoas*



Existe um provérbio africano que diz que “é preciso uma aldeia inteira para educar uma criança”. E embora estejamos falando sobre culinária, a importância da coletividade e do suporte dos amigos se traduz na vivência da chef Jessica Ruth Ebaku. Ela veio de Uganda para o Brasil em 2009, fugindo da violência doméstica, e foram os poucos amigos migrantes que a levaram para o caminho da gastronomia.

Antes, Jessica era cabelereira, e trabalhou como auxiliar de limpeza na chegada ao Brasil. Mas os amigos reavivaram as memórias da comida de suas avós, que ela servia para eles após rodas de conversa em sua casa. Não é que as férias com a família no interior de Uganda, durante a infância, poderiam abrir os caminhos para uma nova profissão? Foi assim que a culinária se tornou uma possibilidade de se conectar com as pessoas e, ao mesmo tempo, de revisitar sua história e sua cultura.

Depois de participar de alguns eventos gastronômicos, ela passou a vender sua comida, tornando-se cada vez mais conhecida. Apesar dos elogios, o início foi bastante desafiador. Havia poucas informações sobre eventos gratuitos e ela não tinha utensílios suficientes para preparar os pratos. Também lhe faltava dinheiro para comprar os ingredientes necessários e para o transporte. Mas o tempo abriu caminhos e Jessica começou a dar aulas de culinária na cidade de Osasco. A gastronomia, enfim, tornou-se uma constante em sua vida.

Uganda é um caldeirão cultural, com mais de 30 línguas de grupos étnicos distintos. O mosaico cultural também passa pela música, dança, artes plásticas e, claro, gastronomia. E mesmo com a fartura de sabores, alguns pratos são recorrentes e presentes em todo país.

Jessica vê muitas semelhanças entre a comida do Brasil e da Uganda, mas lembra que o diferente uso dos ingredientes é determinante. E isso fica evidente nos pratos escolhidos pela chef para este livro. *Kabalagala* é uma espécie de panqueca feita de farinha de mandioca e banana, ambos ingredientes muito utilizados no Brasil, mas não nessa versão. Já o famoso *Arroz Pilau Masala* é cozido com especiarias, ervas e pimentas, que difere do nosso arroz branco do dia a dia.







ARROZ PILAU MASALA

RENDE 10 PORÇÕES

- 1 colher (chá) de cravo
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 pau de canela
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1/4 xícara de óleo
- 2 cebolas roxas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de carne
- 4 folhas de louro
- Sal a gosto
- 2 tomates
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de ervilha e cubos de carne assada (opcional)

MODO DE PREPARO

Em um pilão, triture o cravo, o cominho, a canela, a pimenta e o gengibre. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até caramelizar, cerca de 10 a 15 minutos. Adicione o alho e mexa. Junte o caldo de carne e as folhas de louro e ajuste o sal. Acrescente os tomates e cozinhe até dissolver no caldo. Adicione o arroz e mexa. Cubra a panela com papel alumínio e tampe. Cozinhe por mais 20 minutos, até que o arroz absorva o líquido da panela. Adicione a cenoura, as ervilhas e os cubos de carne para deixar seu Arroz Pilau mais colorido. Sirva.



KABALAGALA

RENDE 10 PORÇÕES

- 6** bananas doces e maduras
- 3** xícaras de farinha de mandioca peneirada
Óleo para fritar
- 1** colher (chá) de açúcar
- 1/4** colher (chá) de canela em pó
Doce de leite e folhas de hortelã
para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e amasse-as em uma tigela grande. Adicione a farinha de mandioca no purê de banana e vá misturando $\frac{1}{2}$ xícara de água até a massa ficar cremosa. Adicione o fermento em pó e continue misturando. Se precisar, acrescente mais um pouco de farinha para a massa não ficar pegajosa. Abra a massa em um círculo de cerca de 1 cm de espessura e corte em círculos menores com um cortador ou um copo. Junte a massa restante; abra novamente e corte. Repita o processo até acabar a massa. Em uma frigideira, aqueça o óleo em fogo médio. Teste a temperatura do óleo com um pouco de massa: ela deve subir imediatamente. Frite as panquecas até ficarem douradas, polvilhe com açúcar e canela e finalize com um pingo doce de leite e folhas de hortelã.

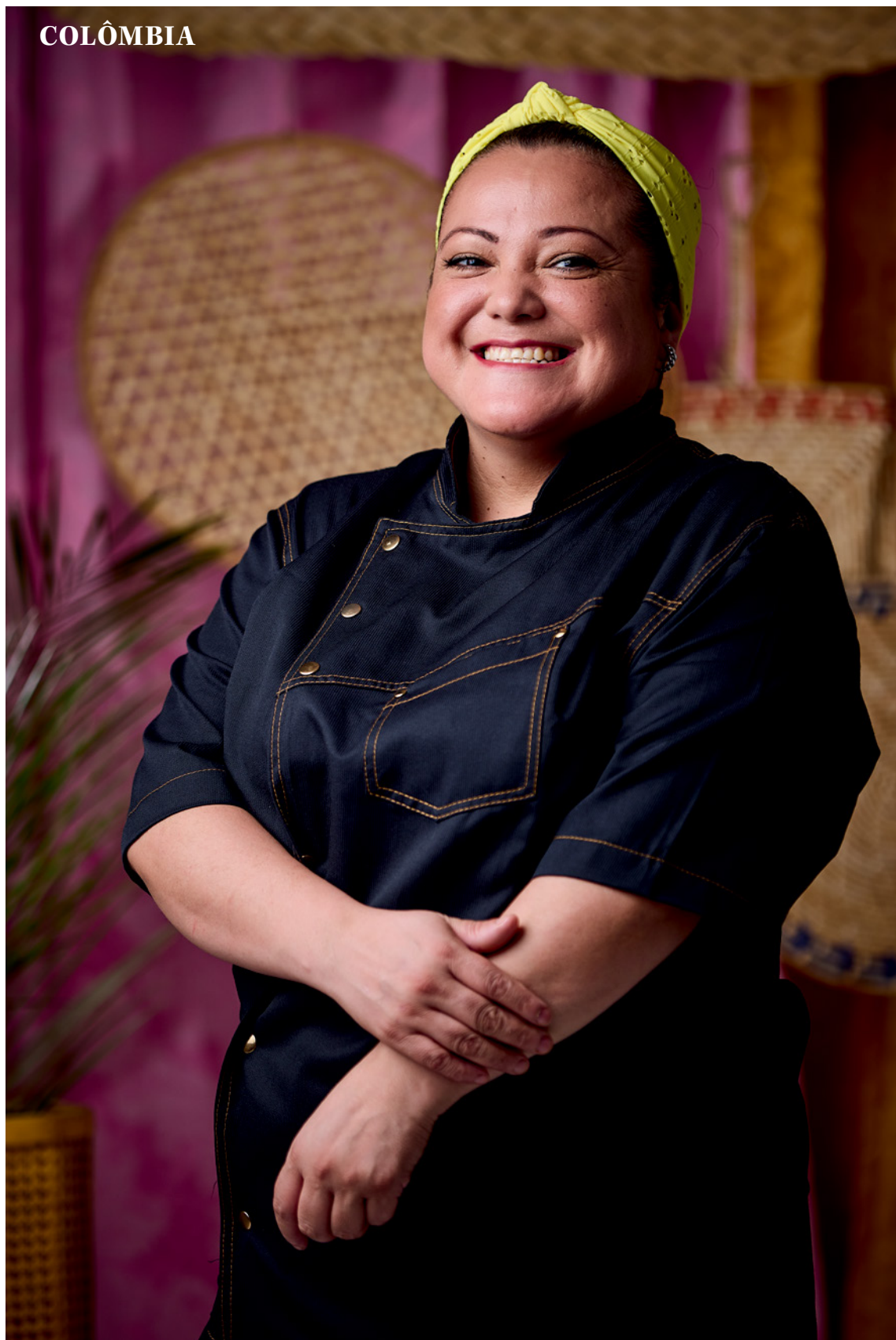
COLÔMBIA



5

Liliana Barriga

COLÔMBIA



*Uma cozinha que
demonstra sua
força e versatilidade*



Em uma madrugada de 2014, o mundo, como Liliana Patricia Patativa Barriga o conhecia, mudou. Ela precisou sair de seu país, Colômbia, após receber ameaças de morte contra sua família. Tinha apenas o contato de um primo no Brasil, com o qual não falava há 20 anos. Mas foi ele quem lhe deu as passagens para ela e um de seus quatro filhos virem ao Brasil.

Liliana não encontrou com o primo imediatamente após a chegada, por isto enfrentou todos os primeiros desafios de uma migrante absolutamente sozinha, sem sequer conhecer a língua. Apenas dois meses depois, seu cônjuge chegou. Outros quatro meses se passaram até que o filho mais velho pudesse vir ao Brasil e, somente dez meses depois, a família toda foi reunida.

Urgência e intensidade sempre fizeram parte da vida dessa chef. Os números que a cercam podem mostrar. Ela foi mãe aos 15 anos e, aos 17, teve seu primeiro estabelecimento. Até sua chegada a São Paulo, Liliana trabalhava com o marido em seu próprio restaurante há mais de dez anos. Em 20 dias na cidade, conseguiu seu primeiro emprego e, em um ano e meio, começou a empreender.

De um carrinho de *arepas*, Liliana adquiriu um *foodtruck* e, logo, montou um restaurante. A pandemia obrigou que ela se reinventasse mais uma vez. Adaptou suas receitas e o restaurante sobreviveu aos difíceis tempos do confinamento.

E se a *arepa* é parte fundamental de sua trajetória na cozinha, é claro que precisava estar neste livro. Feita de milho branco, pode ser vegana, vegetariana, doce ou salgada. *Arepa* combina com café da manhã e pode vir como acompanhamento no almoço ou no jantar.

O menu fica completo com um famoso petisco da América Latina, o *patacon* – feito com banana-da-terra verde e frita, podendo ser servido com diferentes tipos de molho. Os pratos de Liliana carregam toda sua força e sua versatilidade.







PATACON

RENDE 3 PORÇÕES

Para os patacons

- 2 bananas-da-terra verdes
- 1 litro de óleo
- 500 g de maminha em cubos
- 2 folhas de louro
- 1 cebola branca picada
- Sal a gosto
- 3 tomates picados
- 1 xícara de queijo muçarela ralado

Para o guacamole

- 2 abacates maduros
- 2 tomates picados
- 1 cebola roxa picada
- Coentro a gosto
- Suco de 2 limões

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, adicione a maminha, as folhas de louro e a cebola. Tempere com sal e cubra com água. Tampe e leve ao fogo alto até começar a apitar. Abaixar o fogo e cozinhe por 30 minutos. Descasque as bananas e corte em rodelas grossas. Em uma panela, aqueça o óleo e frite as bananas. Depois de fritas, achate-as e frite novamente. Reserve. Desfie a maminha e volte-a para a panela junto com 3 tomates. Cozinhe por mais 5 minutos e desligue o fogo. Para fazer o guacamole, amasse a polpa dos abacates, misture com os outros ingredientes e tempere com sal. Sirva os patacons com a carne e o queijo muçarela por cima, com o guacamole de acompanhamento.



AREPAS “ROMEU E JULIETA”

RENDE 3 PORÇÕES

- 1** kg de farinha pan amarela
(farinha de milho fina)
- 2** colheres (sopa) de açúcar
- 200** g de goiabada em cubos
- 200** g de queijo muçarela em cubos

MODO DE PREPARO

Esquente água para trabalhar com água morna. Em uma tigela, adicione a farinha, acrescente o açúcar e vá juntando a água aos poucos, até obter uma massa que desgrude das mãos. Faça bolinhas com a massa, abra na palma da mão e recheie com um pedaço de goiabada e outro de queijo. Feche e asse em uma frigideira antiaderente bem quente. Sirva as arepas ainda mornas.

AFEGANISTÃO



6

Raihana Ebrahemi

AFEGANISTÃO



*Comida rica,
saborosa, que
agrada a todos*



Raihana Ebrahemi é uma corajosa afegã cuja história se entrelaça com a de seu marido, Sorab Kohkan. Juntos, eles comandam um pequeno restaurante no centro de São Paulo, o Koh-i-Baba, cuja tradução do persa seria “montanhas do Pai”, em referência aos montes Baba, uma extensão da cordilheira Indocuche onde habita o povo Hazara – minoria étnica a qual pertence Sorab.

Sorab veio para o Brasil em 2013, após passar pela Alemanha e pela Espanha. Raihana só pode vir quatro anos depois, quando o governo brasileiro lhe concedeu refúgio. A família teve que conviver com a distância durante muitos anos, já que os filhos do casal permaneceram no Afeganistão até 2022. Sorab precisou voltar à terra natal para resgatar os filhos Najiba, Abdula e Niamat do regime fundamentalista do país.

Em seu país de origem, Raihana trabalhava em uma organização estrangeira humanitária e cozinhava para muitas pessoas. Aqui, junto com Sorab, decidiu apresentar uma cozinha menos conhecida pelos brasileiros. No restaurante, ela se desdobra para cozinhar, encaminhar os pedidos dos aplicativos de entrega e atender presencialmente os clientes, apesar de ainda estar aprendendo o português.

O popular *Mantu* é prato escolhido por ela para preencher as próximas páginas. Trata-se de um pastel caseiro recheado com carne e cozido em água, num caldo ou no vapor, acompanhado de molho de iogurte com alho e hortelã seca. De sobremesa, Raihana apresenta a tradicional e popular *Halwa*, feita com nozes e água de rosas.

Raihana diz que a comida afegã representa bem a culinária da Ásia central. Ela nos lembra que o país estava no caminho das sedas e, por ele, passavam mongóis, chineses, tártaros, árabes, persas, turcos. Assim, era preciso fazer uma comida rica, saborosa e que agradasse a todos – com certeza, vai fazer sucesso na sua cozinha também.







MANTU

RENDE 4 PORÇÕES

Para o feijão

- 1/2 kg de feijão vermelho
- Azeite
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- Gengibre a gosto
- 1/2 xícara de extrato de tomate

Para a massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- Sal a gosto

Para o recheio

- 150 g de carne moída com gordura
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 1/2 colher (chá) de açafrão em pó
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1/2 colher (chá) de cominho
- 1 maço de coentro
- 1 xícara de iogurte natural

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande ou na panela de pressão, cozinhe o feijão apenas com água. Quando estiver cozido, descarte o caldo. Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de azeite e refogue a cebola picada. Tempere com

sal e gengibre picado e junte o extrato de tomate. Acrescente o feijão cozido, cozinhe por alguns minutos, retire do fogo e reserve. Prepare a massa: em uma tigela, misture a farinha, o sal e 1/2 xícara de água até formar uma massa homogênea. A textura correta é maleável, nem muito dura, nem muito mole – ajuste a quantidade de água, se for necessário. Faça pequenas bolas e deixe descansando cobertas com um pano enquanto prepara o recheio. Pique uma das cebolas em cubinhos e refogue em uma frigideira com um fio de azeite até dourar. Adicione 3 dentes de alho e tempere com sal. Junte a carne e mexa constantemente. Ajuste o sal e acrescente os outros temperos um a um: açafrão, pimenta-do-reino, coentro em pó e cominho. Tire a carne do fogo e disponha em um escorredor ou papel-toalha para retirar o excesso de gordura. Deixe esfriar. Corte a outra cebola em tiras finas. Com as mãos, misture a cebola e o coentro à carne. Leve uma panela de cozimento no vapor ou cuscuzeira ao fogo, com água embaixo. Com um rolo, abra a massa bem fina e corte-a em círculos. Disponha um pouco da carne no centro dos círculos e feche-os como se fossem trouxinhas. Unte a grade da panela com um pouco de azeite ou óleo e coloque as trouxinhas para cozinhar no vapor por 20 minutos. Enquanto isso, misture o iogurte e o alho restante e tempere com sal a gosto. Sirva o Mantu com o iogurte e o feijão.



HALWA

RENDE 4 PORÇÕES

- 1 xícara de açúcar
- 100 g manteiga sem sal
- 1 xícara de farinha de trigo
- 10 nozes para a massa + nozes para decorar
- 10 grãos de cardamomo
- 2 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de água de rosas

MODO DE PREPARO

Em um bowl, coloque o açúcar e despeje 1 xícara de água fervente aos poucos, mexendo sempre para dissolver todo o açúcar. Reserve. Em uma panela no fogo baixo, derreta a manteiga e adicione a farinha. Misture sem parar até dourar a farinha. Acrescente as nozes e mexa constantemente para que as nozes soltem seu óleo. Amasse os grãos de cardamomo e junte-os à panela. Adicione também a calda de açúcar e cozinhe até a água evaporar e a mistura encorpar. Tire do fogo, acrescente o tahine e mexa para incorporar. Depois, adicione a água de rosas e misture bem. Pode servir ainda morno, decorado com nozes.



7

Rosalva e Lester Silva

VENEZUELA



*A cozinha é a alma
da família*



Espalhar conhecimento e amor pela cozinha está no centro da relação dos chefs Rosalva Vanesa Cardona de Silva e Lester Rafael Silva Garcia. O casal vem de Puerto Ordaz, na Venezuela, e diante da crise econômica e da insegurança que tomou conta de seu país, os dois decidiram se mudar para São Paulo. Rosalva é engenheira eletricista de formação e Lester cursou administração. Na Venezuela, abriram uma escola onde ele dava cursos e ela programava jantares temáticos com venda de ingressos ao público.

Tudo funcionava aos finais de semana porque eles trabalhavam, de segunda a sexta, em suas outras profissões. Lester sempre cozinhou, desde pequeno, com sua avó e suas tias. E Rosalva aprendeu o básico com sua mãe. Como não poderia deixar de ser, a cozinha é a alma da família.



Em 2015, estiveram no Brasil pela primeira vez para o casamento do irmão de Rosalva. O casal foi responsável pelo jantar e por todos os quitutes da festa. Os convidados os parabenizaram pelos pratos e já queriam saber se eles viriam morar em São Paulo. Rosalva conta que essa pergunta foi uma semente. Em um mês depois da mudança, os dois já estavam trabalhando em seu próprio restaurante sobre rodas e, até hoje, seguem mostrando suas raízes, sua cultura e seu amor pela gastronomia.

Rosalva e Lester escolheram ensinar dois pratos clássicos da culinária venezuelana: as arepas e a torta *Tres leches*. As arepas envolvem um sentimento familiar no país, já que as receitas são passadas de geração em geração. Existem mais de 350 tipos de recheio – cada família tem seus favoritos.

Segundo fontes historiográficas, a palavra vem de “erepa”, “milho”. Trata-se de um símbolo da tradição indígena. Durante muito tempo, as arepas foram preparadas exclusivamente por mulheres. Os conquistadores espanhóis as chamavam de “discos solares” e davam aos indígenas escravizados, que as preparavam, apenas três arepas por dia pelo trabalho realizado. Descrita por muitos como símbolo de identidade venezuelana, considera-se o segundo sábado de setembro como o Dia Mundial da Arepa.





AREPA DE REINA PEPIADA

RENDE 4 PORÇÕES

Para as arepas

- 2 xícaras de farinha pan
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo

Para o recheio

- 1 abacate maduro
- 1 cebola média picada
- 2 ramos de coentro picados
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 300** g de peito de frango grelhado desfiado

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque 2 ¼ xícaras de água morna. Em seguida, adicione o sal e 1 colher de óleo e mexa. Acrescente a farinha, um pouco por vez, mexendo sempre. Depois, sove a massa com as mãos até obter uma consistência bem lisa, sem grumos – a massa deve desgrudar da tigela. Divida a massa em seis bolas de mesmo tamanho e forme as arepas, achatando-as entre as mãos. Regue uma frigideira grande com o óleo restante leve ao fogo médio. Quando estiver quente, distribua as arepas com espaço entre elas, para que possam ser viradas com facilidade, e tampe para que cozinhem bem. Após 5 minutos, vire as arepas e asse por mais 5 minutos. Retire do fogo e reserve.

Para o recheio, descasque o abacate e reserve ¼ da fruta para fatiar e servir dentro das arepas. Em uma tigela, amasse o restante e junte a cebola, o coentro e o alho. Adicione o azeite, o suco de limão, o sal e a maionese. Misture bem até formar uma pasta lisa e acrescente o frango desfiado. Prove e corrija o sal, se necessário. Com uma faca afiada, abra as arepas, retire o excesso de massa e recheie com o creme de frango e as fatias de abacate.



TORTA TRES LECHEs

RENDE 6 PORÇÕES

Para a massa

- 12 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Para o leite evaporado

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite evaporado
- 1 lata de creme de leite

Para o merengue

- 6 claras
- 2 xícaras de açúcar

MODO DE PREPARO

Comece pelo bolo e preaqueça o forno a 200°C. Na batedeira, bata os ovos até adquirirem uma textura espumosa e acrescente o açúcar aos poucos, sem parar de bater, até a mistura triplicar de volume. Peneire a farinha e o fermento e junte-os à mistura de ovos e açúcar com a ajuda de uma espátula, aos poucos. Incorpore também a essência de baunilha e misture. Despeje a massa de pão de ló em uma assadeira untada e leve ao forno por 25 a 30 minutos, ou até espetar o bolo com um palito e ele sair limpo. Retire e deixe esfriar.

Enquanto isso, prepare o creme. Primeiro, faça o leite evaporado, misturando o leite em pó, 1 ¼ xícara de água e a manteiga em uma panela. Cozinhe em fogo médio até que todos os ingredientes se integrem adequadamente, mexendo sempre. Retire do fogo e transfira a mistura para o liquidificador. Bata por cerca de dois minutos em velocidade média, segurando bem a tampa. Você verá que o leite sobe pelo copo do liquidificador. Na sequência, adicione o leite condensado e o creme de leite e bata novamente para incorporá-los ao leite evaporado.

Para montar o bolo, despeje o creme de três leites sobre a massa e deixe descansar por cerca de 1 hora para que absorva todo o líquido. Enquanto isso, prepare o merengue. Na batedeira, bata as claras em neve e adicione o açúcar aos poucos, sem parar de bater. O ponto do merengue é de picos moles. Cubra o bolo com o merengue – você pode usar uma colher ou um saco de confeitar para fazer o acabamento. Se quiser, decore o bolo com canela ou frutas.



8

Salsabil Matouk

SÍRIA



*A comida
é, sobretudo,
uma celebração
das tradições*



Salsabil Matouk nunca imaginou que iria viver no Brasil. Ela nasceu em Jableh, uma pequena cidade na costa da Síria. Incentivada pelo pai médico, foi se formar farmacêutica na Jordânia, onde conheceu seu marido, Salim, com quem compartilha a profissão. Em 2011, a guerra na Síria forçou o casal à migração e, assim, foram obrigados a abandonar a vida que tinham. Da Jordânia, foram para a Arábia Saudita e, só em novembro de 2014, eles chegaram ao Brasil com os filhos.

A cultura e a língua poderiam ser barreiras, mas Salsabil teve força para seguir em frente, sempre pensando no futuro dos filhos. Revalidou seu diploma para integrar-se ao Brasil e poder atuar como farmacêutica, mas foi a culinária que lhe abriu mais portas. A gastronomia veio como uma solução de subsistência para a família mas, ao mesmo tempo, é uma forma prazerosa de se conectar com as pessoas e com sua própria cultura.

Em 2016, ela participou de uma feira e o sucesso do evento a levou a investir na área. Nos anos seguintes, apareceram projetos e instituições que contribuíram para que ela desenvolvesse ainda mais suas habilidades, ministrasse aulas de culinária e desenvolvesse sua marca.

Salsabil já cozinhou com chefs brasileiras famosas e, em seu canal no YouTube, compartilha suas receitas e sua história, sempre declarando seu amor e agradecimento ao povo brasileiro. Ela afirma que ainda há muito a ser descoberto na culinária síria. Um exemplo: existem mais de 60 tipos de quibe e o *Makloub* (*Maqluba* ou *Makloubeh*) é um prato tradicional, compartilhado em família todas as sextas-feiras.

O *Mahmoul*, por sua vez, é um delicioso doce que combina tâmaras e nozes, preparado principalmente para o final do Ramadã, período no qual os muçulmanos praticam um jejum ritual. Salsabil nos ensina que a comida síria é, sobretudo, uma celebração das tradições.







MAKLOUB

RENDE 4 PORÇÕES

- 1 xícara de arroz
- 2 berinjelas médias
Óleo para fritar
- 250 g de miolo de acém em pedaços
- 1 ½ colher (chá) de tempero sírio
- 1/2 colher (chá) cominho
- 1/3 colher (chá) pimenta-do-reino
- 1/2 de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 250 g de carne moída
Castanhas tostadas para finalizar

MODO DE PREPARO

Lave o arroz e deixe-o de molho em uma tigela com água. Corte uma berinjela em cubos e a outra em fatias. Em uma frigideira, adicione um fio de óleo e frite as berinjelas, um tipo de cada vez. Reserve. Na panela de pressão, coloque a carne em cubos médios e os temperos. Cubra com 1 xícara de água, tampe e cozinhe em fogo alto até apitar. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 20 minutos. Espere sair a pressão antes de abrir a tampa. Em outra panela, refogue a cebola e o alho em um fio de óleo. Adicione a carne moída e frite bem. Junte a berinjela em cubos e o arroz. Cozinhe até o arroz ficar no ponto. Sirva em um prato fundo, com as fatias de berinjela por baixo, seguida da carne de panela e do arroz com carne moída. Finalize com as castanhas e o resto das fatias de berinjela.



MAHMOUL

RENDE 4 PORÇÕES

300 g de farinha de trigo

200 g de semolina

(se não tiver, use farinha de trigo)

350 g de manteiga sem sal derretida

1/2 colher (chá) de extrato de baunilha

1/2 xícara de açúcar

600 g de pasta de tâmaras

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes, menos a pasta de tâmaras, e deixe descansar por pelo menos 30 minutos. Adicione 1/2 xícara de água e misture até obter uma massa homogênea, que desgrude das mãos. Pegue uma pequena porção da massa, forme uma bolinha e abra-a na palma da mão. Disponha um pouco da pasta de tâmaras e feche, dando o formato que desejar. Repita até acabar a massa. Coloque os biscoitos em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Asse os biscoitos em forno preaquecido a 180°C por 10 a 15 minutos. Deixe que esfriem antes de servir.



9

Sara Braz

ANGOLA





*“A culinária precisa
ser mostrada,
falada e colocada
em prática”*

Questões políticas e sociais levaram Sara Maria Luemba Braz a deixar Angola e se estabelecer no Brasil. Ela chegou aqui em 2016 e, desde então, segue os passos que já tinha começado em seu país – a culinária, seu grande dom, que foi o que possibilitou seu sustento.

Sara é conhecida por inventar pratos a partir de poucos ingredientes. Sendo órfã de pai, tornou-se responsável pela casa e foi mãe muito cedo – seus dois filhos ainda vivem em Angola –, por isso, sempre buscou soluções para manter a família. A roça, onde vivia, permitiu que ela desenvolvesse sua criatividade já que o plantio de subsistência era a principal fonte para a preparação de seus pratos.

O primeiro prato que Sara fez foi um peixe no forno, aos 9 anos, quando o pai recebeu a visita de amigos. Apesar de ser tão criativa, ela escutou algumas vezes que não teria futuro com a gastronomia. Mas o tempo provou o contrário. A culinária possibilitou seu sustento e mais do que isso, permitiu que Sara realizasse seu sonho, construísse um futuro e expressasse sua cultura.

A *Muamba de Frango* representa um pouco dessa versatilidade e capacidade de invenção. O preparo de Sara exigiria uma folha que é encontrada apenas em Angola. Contudo, ela adaptou a receita, que inclui fubá e amendoim no lugar do dendê cozido. O prato é, tradicionalmente, saboreado nos almoços de domingo — dia reservado para cozidos mais demorados. Depois, a refeição pode ser arrematada com o doce *Três Marias*, fácil e rápido de fazer.

A certeza que Sara carrega até hoje é de que “a culinária precisa ser mostrada, falada e colocada em prática”. A dor de algumas lembranças de sua saída da terra natal ainda existe, mas ela também celebra, através de sua culinária, a cultura e o aprendizado que trouxe de seu país.







MUAMBA DE FRANGO

RENDE 5 PORÇÕES

Azeite

- 2** cebolas médias picadas
- 2** cabeças de alho picadas
- 1** kg de peito de frango em cubos
- 1** colher (chá) de cominho
- 2** folhas de louro
- 3** tomates picados
- 1** pimentão verde grande picado
- Suco de **1** limão
- Sal a gosto
- 10** colheres (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar
- 3** folhas de couve manteiga em fatias finas
- Cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

Em uma panela no fogo médio, adicione um fio de azeite e refogue a cebola. Acrescente o alho e mexa. Junte os cubos de frango, o cominho e as folhas de louro e doure por alguns minutos. Adicione os tomates, o pimentão, o suco de limão, o sal e 1 litro de água. Misture tudo, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Acrescente a pasta de amendoim e mexa para dissolver no caldo. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 5 a 10 minutos. Coloque as tiras de couve e cozinhe por mais 2 minutos. Finalize com o cheiro verde e sirva acompanhado de polenta.



TRÊS MARIAS

RENDE 6 PORÇÕES

- 2** latas de leite condensado
- 2** caixas de creme de leite
- 2** colheres (sopa) de leite em pó
- 2** caixas de chantilly
- 150** g de biscoito maizena
- 200** g de geleia artesanal de morango

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite condensado, o creme de leite e o leite em pó. Misture para incorporar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até atingir o ponto de brigadeiro. Transfira o creme para uma travessa, cubra com plástico e leve para a geladeira. No processador, triture os biscoitos até formar uma farofa grossa. Junte o chantilly ao creme gelado e bata com um fouet até incorporar. Em taças de sobremesa ou uma travessa, monte o doce: uma camada de creme, outra de biscoito e mais uma de creme. Cubra com a geleia e leve para gelar por 2 horas antes de servir.



10

Sylvie Lusongadio

CONGO





*A comida promove
culturas e edifica
as pessoas*

Foram 40 dias em um navio com seus filhos até que Sylvie Mutiene Ngkang Lusongadio chegasse a São Paulo, em 2013. Ela teve que abandonar sua casa, a carreira de advogada e o marido – preso por questões políticas no Congo. O desejo de permanecer em seu país e garantir seus direitos era presente, mas a urgência em salvar a vida dos filhos a trouxe ao Brasil, mesmo sem falar português, sem dinheiro e com duas crianças ainda muito pequenas.

Sylvie não consegue precisar a data, mas algum tempo depois que estava em São Paulo, ela precisou buscar medicamentos para uma das crianças em um centro de referência. Foi então que escutou uma funcionária citar o nome de Jean De Dieu Lusongadio, seu marido. O encontro que parecia improvável aconteceu. Para ela, não foi mera coincidência, e sim destino. A família estava novamente reunida e cresceu com a chegada da caçula Beatriz, nascida no Brasil.

Para garantir o sustento dos filhos, Sylvie tentou trabalhos diferentes e chegou a participar de muitos eventos para ensinar técnicas de produção e amarração de turbantes tradicionais do Congo. A gastronomia está na sua vida desde os 10 anos, quando aprendeu as receitas da avó materna. Começou a cozinhar profissionalmente no Brasil, depois de ter convidado alguns conhecidos a experimentarem seus pratos. Eles fizeram um vídeo e, então, sua história com a cozinha se ampliou.

Aqui, ela traz o *Cocoti*, um doce à base de coco fresco e leite – ambos ingredientes que podem ser encontrados por todo o Brasil. Já os *Boulettes*, pequenos bolinhos feitos com sementes de abóbora, vêm de uma forte tradição em sua terra natal. Para Sylvie, a comida promove culturas, cria bem-estar e edifica as pessoas. E, por isso, ela persiste e se adapta.







BOULETTES

RENDE 20 PORÇÕES

- 1,5** kg de semente de abóbora
- 1** kg de trigo para quibe hidratado
- 1** noz-moscada
- 1** dente de alho
- 3** pimentas de cheiro verdes
- 1** colher (chá) de tempero baiano
- Sal a gosto
- 1/2** maço de cebolinha picada
- 1/2** maço de salsinha picada
- 500** g de espinafre
- 500** g de queijo muçarela picado
- 1** litro de óleo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, triture as sementes de abóbora até virar uma farinha. Transfira para uma tigela e hidrate a farinha com um pouco de água quente, suficiente para formar uma farofa grossa. Adicione o trigo para quibe e misture bem. No liquidificador, bata a noz-moscada, o alho, a pimenta, o tempero baiano e o sal. Misture esse creme com a salsinha e a cebolinha, e adicione à farofa de semente de abóbora e trigo para quibe para formar uma massa. Em uma panela no fogo médio, aqueça um fio de óleo e refogue a carne moída. Acrescente o espinafre, tempere com sal e cozinhe até a carne estar totalmente cozida. Abra uma bola de massa na palma da mão e coloque uma colher de carne com espinafre e um pedaço de queijo no centro. Feche como um quibe e frite no óleo quente até dourar de todos os lados. Sirva os bolinhos ainda quentes.



COCOTI

RENDE 20 PORÇÕES

- 1 litro de leite integral
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 kg + ½ xícara de coco fresco ralado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite, o leite condensado, o amido de milho e 2 colheres de açúcar. Leve ao fogo baixo, mexendo com frequência até engrossar. Adicione o coco ralado, o leite em pó e a essência de baunilha. Retire do fogo e reserve. Em uma outra panela no fogo médio, adicione o açúcar restante e ½ xícara de coco ralado. Cozinhe até caramelizar levemente, mexendo sempre. Reserve. Faça bolinhas com a massa de leite e coco e distribua-as em uma assadeira. Polvilhe o coco caramelizado por cima e leve ao forno preaquecido a 150°C por 10 minutos. Espere esfriar um pouco antes de servir.

PROJETO SABORES & LEMBRANÇAS

Coordenação geral Carolina Rodrigues

Assistência de coordenação Marcelo Haydu

Financeiro Odette Rahal

Coordenação de comunicação Luiz Henrique Amoêdo

Assessoria de imprensa Agência Galo

LIVRO SABORES & LEMBRANÇAS

Fotografia e direção geral Raphael Criscuolo

Assistente de fotografia Jesus Ramos

Produção executiva Junior Perini

Direção de arte e design Lorena Baroni Bósio

Edição de texto Lorena Tabosa

Redação e revisão de texto Giselda Pereira

Produção gráfica Jairo da Rocha

Impressão Gráfica Ipsis

Set design Débora Lima

Produção de objetos Florise Oliveira

Produção de set e elétrica Jesus Ramos

Estúdio Estúdio Erê

Food styling José Bernardo Ferber

Assistente de culinária Weverson Oliveira

Beleza Nane Lopes

Motorista José Rogério Xavier

ENCONTROS GASTRONÔMICOS SABORES & LEMBRANÇAS

Direção de produção Jesus Ramos

Produção Carol Bovo

Assistentes de produção Vic Almeida e Gustave Leandro Ramos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sabores & lembranças / coordenação Marcelo Haydu. -- São Paulo : Instituto de Reintegração do Refugiado - Brasil, 2023.

ISBN 978-65-980213-0-6

1. Afeto 2. Culinária 3. Gastronomia 4. Memórias
5. Receitas culinárias I. Haydu, Marcelo.

23-154388

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Cozinhar e Transformar

A arte de cozinhar é capaz de possibilitar percepções para (muito) além das compreensões comuns. Neste livro, por exemplo, ela quebra as barreiras fronteiriças e valida que, através das nossas diferenças, podemos somar conhecimento e compartilhar nossas culturas. As dez pessoas refugiadas aqui apresentadas têm na gastronomia uma fonte importante de renda e precisam dela para se reconstruir e tocar suas vidas no Brasil. Assim, no livro *Sabores & Lembranças*, poderemos olhar para esses cozinheiros e cozinheiras como representações repletas de histórias, potências criativas e sonhos de um mundo mais inclusivo e transformador. Por trás de cada receita, existem vivências que tem muito a nos dizer e ensinar. Este livro abraça a força advinda dessas pessoas, que resgatam suas memórias afetivas e colocam seus saberes e lembranças à disposição de uma leitura que nos permite enxergar que ser refugiado ou refugiada é ser resiliente, potente e diverso.

Sobre o Instituto Adus

O Instituto Adus, fundado em 2010, é uma organização sem fins lucrativos que atua pela integração de pessoas refugiadas na sociedade brasileira, por meio de acolhimento e proteção, capacitação e intermediação junto a empresas para colocação profissional e ensino de português. Ao longo de mais de dez anos de trabalho, cerca de 5.000 alunos já passaram pelas aulas de português; aproximadamente 1.500 refugiados foram capacitados; mais de 650 foram inseridos no mercado de trabalho; e cerca de 2.000 receberam a orientação jurídica necessária para superar as barreiras culturais que os separam de sua integração plena.

IDEALIZAÇÃO



INSTITUTO
ADUS

PATROCÍNIO

PINHEIRONETO
ADVOGADOS



JOHN DEERE

REALIZAÇÃO

MINISTÉRIO DA
CULTURA

