



RECEITAS QUE
ABRAÇAM

Coleção de Receitas do Centro de Convivência "Caminho da Esperança"

RECEITAS REALIZADAS NA
OFICINA DE CULINÁRIA

Sobre este Ebook

Todas as quartas-feiras no turno da tarde e todas as quintas-feiras no turno da manhã tem ocorrido no Centro de Convivência de Saúde Mental e Cultura "Caminho da Esperança" oficinas de culinária. Trata-se de um momento para promover autonomia, oferecer aprendizados e trocas de conhecimento, fornecendo possibilidades de novas fontes de renda, fortalecimento de vínculos entre os participantes e estimulação sensorial e motora. Para finalizar o ano, o Centro de Convivência apresenta este ebook com algumas das muitas receitas executadas.

Acreditar que em cada sujeito há algo a ser (re)encontrado, a ser descoberto e uma voz a ser ouvida torna todos os espaços possíveis de promover liberdade, empoderamento, convivência, produção criativa e protagonismo.

"O que melhora o atendimento é o contato afetivo de uma pessoa com a outra. O que cura é a alegria, o que cura é a falta de preconceito."

(Nise da Silveira)



Bola vulcão de chocolate

Tempo de preparo: 45 minutos

Rende: 1 bolo

Ingredientes

- 100 g de manteiga
- 3 ovos
- 3 e meia xícara (chá) de açúcar
- 3 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- meia colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de fazer

1-Bata a manteiga, os ovos, o açúcar e o chocolate em pó. Junte o leite, a farinha, o fermento e o bicarbonato e misture bem.

2-Coloque em uma forma redonda de furo central untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo, e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

Calda: Misture 1 xícara (chá) de leite, 1 xícara (chá) de chocolate em pó, 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga e 1/2 xícara (chá) de açúcar. Mexa tudo em fogo médio, desligue quando engrossar. Despeje sobre o bolo.



Rosquinhas de creme de leite

Tempo de preparo: 45 minutos

Rende: 25 porções

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- farinha de trigo até dar liga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 caixinha de creme de leite

Modo de fazer

- 1- Em uma vasilha grande, coloque os ovos, a margarina, o açúcar e o creme de leite e mexa bem até dissolver.
- 2- Depois, coloque o fermento e mexa.
- 3- Por último, acrescente a farinha até dar liga e sove bem.
- 4- Depois de sovado, faça o formato que quiser, bolinhas ou tranças e vá colocando em uma forma untada.
- 5- Coloque as formas no forno preaquecido por 45 minutos em 220° C.



Coxinha de frango

Tempo de preparo: 60 minutos

Rende: 45 porções

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 tabletes de caldo de galinha
- ½ colher de chá de tempero
- Farinha de trigo sem fermento até dar o ponto (400g a 600g)

Modo de fazer

1-Em uma panela, coloque os quatro primeiros ingredientes. Leve ao fogo até levantar fervura.

2-Adicione a farinha de trigo e mexa por uns 2 minutos.

3-Retire do fogo, e vá dando ponto com farinha, mexendo bem a massa, que deve ficar macia e soltando da mão.

4-Abra a massa em uma superfície enfarinhada e modele as coxinhas.

5-Coloque o recheio.

6-Passe as coxinhas no leite, e em seguida na farinha de pão.

7-Frite em óleo bem quente.

Obs: .As coxinhas podem ser congeladas.



Pão de queijo

Tempo de preparo: 40 minutos

Rende: 60 porções

Ingredientes

- 2 copos americanos de óleo
- 2 copos americanos de água
- 1 colher de sopa de sal
- 500 g de polvilho doce
- 500 g de polvilho azedo
- 4 copos americanos de queijo ralado
- 6 ovos inteiros

Modo de fazer

- 1-Ferva a água e o óleo.
- 2-Em uma vasilha misture o polvilho e o sal.
- 3-Acrescente o líquido fervido e misture com uma colher grande.
- 4-Espere esfriar e despeje o queijo ralado e os ovos.
- 5-Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma bola caseira mais rígida.
- 6-Se a massa ficar muito dura, pingar um pouquinho de leite até dar ponto para enrolar.
- 7-Faça bolinhas do tamanho que preferir (unte as mãos com óleo para enrolar).
- 8-Asse em forno bem quente até dourar.
- 9-Sirva quentinho.



Pudim de pão

Tempo de preparo: 60 minutos

Rende: 2 pudins

Ingredientes

- 1 caixa de leite
- Sobras de pão dormido, que pode ser pão doce, pão de sal ou sovado para integrar sua massa, mais ou menos 6 pães
- 1 pitada de sal
- Meia xícara de açúcar ou a gosto
- 3 ovos
- Canela em pó a gosto
- 2 colheres de manteiga

Modo de fazer

1-Em uma tigela, coloque o pão picado em pequenas lascas, despeje sobre ele o leite e deixe descansar por 10 minutos.

2-Depois de bem umedecido, acrescente o açúcar, os ovos e a manteiga, misture tudo até ficar homogêneo.

3-Transfira tudo para uma assadeira retangular untada com manteiga.

4-Leve para assar em forno preaquecido por 40 minutos ou até corar. Espete um palito e, se ele sair limpo, é porque o pudim está pronto.



Biscoito quebrador

Tempo de preparo: 50 minutos

Rende: 60 porções

Ingredientes

- 1 kg de polvilho doce
- 1/2 kg de açúcar refinado
- 6 ovos
- Pitada de sal
- 1/2 colher sopa de fermento em pó
- 200 g de manteiga

Modo de fazer

1-Em uma tigela misture todos os ingredientes, sove bem, faça as bolinhas.

2-Coloque-as em tabuleiro untado e leve ao forno pré-aquecido.



Torta de frango

Tempo de preparo: 50 minutos

Rende: 15 porções

Ingredientes

Recheio:

- 500 g de peito de frango sem pele
- 1/2 litro de caldo de galinha
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 3 tomates sem pele e sem sementes
- sal a gosto.

Massa:

- 250 ml de leite
- 3/4 de xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1-Cozinhe o peito de frango no caldo até ficar macio. Desfie o frango e acrescente o tomate.

Massa:

2-Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador e acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento.

3-Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela. Cubra com o restante de massa e o queijo ralado.

4-Leve ao forno até dourar.



Chup chup de frutas

Tempo de preparo: 20 minutos

Rende: 15 porções

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de liga neutra não muito cheia
- 1 sachê de suco em pó de sua preferência

Modo de fazer

1-Bata tudo por 5 minutos.

2-Coloque no saquinho e leve ao congelador.



Pão de cebola

Tempo de preparo: 60 minutos

Rende: 35 porções

Ingredientes

- 3 ovos
- 50 g de fermento biológico
- 1 xícara de leite morno
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 cebola média

Modo de fazer

1-Bata tudo no liquidificador até virar um caldo.

2-Coloque na vasilha com aproximadamente 1 kg de farinha de trigo, misture bem até desprender da mão.

3-Faça os pães em formato oval.

4-Coloque 1 bolinha em um copo com água, quando a bolinha subir passe a gema nos pães e coloque para assar em forno quente.



Arroz doce

Tempo de preparo: 60 minutos

Rende: 10 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz
- 5 xícaras de chá de água fria
- 1 litro de leite
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pau de canela (ou canela em pó a gosto)

Modo de fazer

1-Em uma panela, coloque as duas xícaras de arroz e cinco xícaras de água fria. Cozinhe até o arroz ficar macio.

2-Adicione 1 litro de leite, 1 xícara de açúcar e 1 pau de canela. Se você for usar canela em pó, não coloque ela nesse momento, use no final, para decorar o doce.

3-Misture os ingredientes, prove e, caso seja necessário, acrescente mais açúcar.

4-Cozinhe em fogo baixo e mexa sempre até atingir uma textura cremosa.

5.Coloque o arroz doce na tigela para servir (se você escolheu usar canela em pó, esse é o momento de colocá-la por cima do arroz doce).

6.Sirva em seguida.



Bola de fubá

Tempo de preparo: 45 minutos

Rende: 1 bolo

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 3 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
3. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos.



Bolo mesclado

Tempo de preparo: 50 minutos

Rende: 15 porções

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres cheia de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícara de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- 3 colheres de achocolatado

Modo de fazer

1-Bata no liquidificador primeiro os ovos, açúcar, margarina, leite e coloque aos poucos a farinha de trigo.

2-Despeje tudo em uma tigela e acrescente o fermento em pó.

3-Separe 1/2 xícara da massa e coloque o chocolate em p

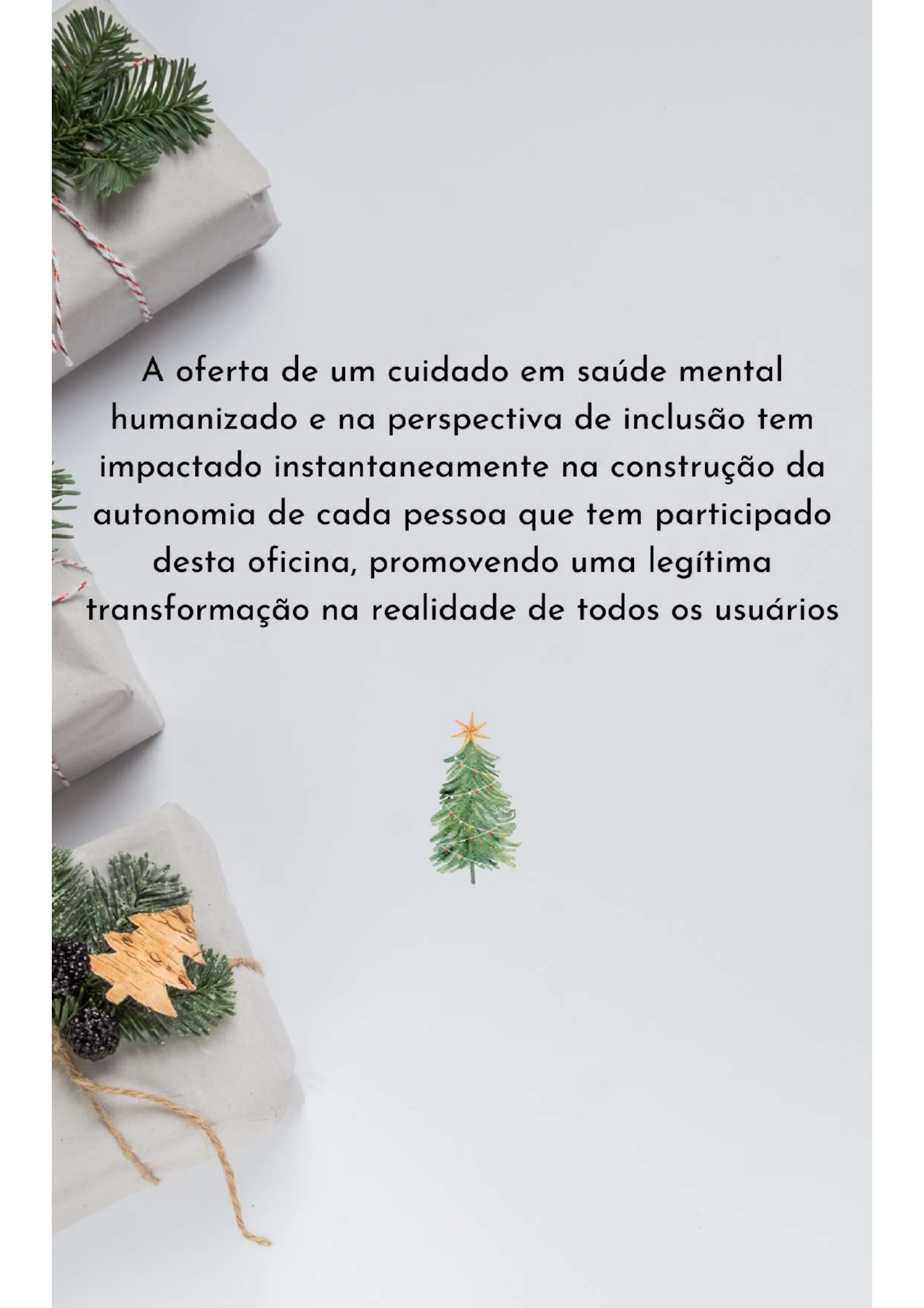
1.Mexa tudo até a massa ficar homogênea.

2.Coloque em uma forma untada e enfarinhada primeiro a massa branca e logo em seguida a de chocolate em fios pequenos sobre a massa branca.

3.Leve para assar na temperatura de 180°C por 40 minutos.

4.Faça uma cobertura de chocolate e cubra o bolo.



The background of the slide features three wrapped gifts in the left margin. The top gift is wrapped in light brown paper with a red and white striped string and a pine branch. The middle gift is partially visible. The bottom gift is wrapped in light brown paper with a pine branch, a wooden leaf, and black berries. In the center of the slide is a small, green, conical Christmas tree with a yellow star on top and small red and yellow lights.

A oferta de um cuidado em saúde mental humanizado e na perspectiva de inclusão tem impactado instantaneamente na construção da autonomia de cada pessoa que tem participado desta oficina, promovendo uma legítima transformação na realidade de todos os usuários

Se em Minas Gerais valorizamos um bom cafézinho com prosa, na RAPS não seria diferente...

Nós na Rede

Resumo: Com os movimentos sociais provocados pelo nascimento do Sistema Único de Saúde e posteriormente pela Luta Antimanicomial e Reforma Psiquiátrica, iniciou-se um processo de mudança na forma de se fazer saúde mental. Este novo modelo de cuidado passou a valorizar o protagonismo de cada usuário e a (re)construção da cidadania do sujeito. O Centro de Convivência de Saúde Mental e Cultura de Pará de Minas trabalha há mais de 20 anos utilizando oficinas terapêuticas como instrumento para exercer cuidado e produzir saúde na vida das pessoas. Dentre estas oficinas, ocorre a Oficina de Culinária que apresenta-se como um modo inovador de construir pertencimento na sociedade para a pessoa com sofrimento mental, sublinhando a importância da cidadania, do enlaçamento social e da conquista da autonomia possível para o novo exercício, não mais de excluído e segregado, mas de cidadão. Sendo assim, promover cuidado em saúde mental humanizado e na perspectiva de inclusão, ofertando espaços de produção de autonomia e cidadania através do ato de cozinhar, bem como fomentar a produção e geração de renda por meio da aprendizagem do que é promovido pela oficina, tem impactado instantaneamente na construção da autonomia de cada pessoa que frequenta este serviço.

Se formos pensar sobre os caminhos percorridos pela história da loucura em nosso estado – MG, perceberemos que os chamados “loucos” foram, por muito tempo, vistos como pessoas que produziam desordem e desconforto social. Com os movimentos sociais e a mudança na forma de se fazer saúde mental, o modelo de cuidado passou a valorizar o protagonismo de cada pessoa e a (re)construção da cidadania do sujeito. Nesse sentido, as oficinas terapêuticas funcionam como espaços que trazem à tona o melhor de cada um tornando-se assim um caminho para a construção de espaços de acolhimento e convivência.

Para que o cuidado em liberdade aconteça, é necessário que a organização dos serviços de saúde seja impactada por novas lógicas de cuidado, que vejam as pessoas para além de seus diagnósticos, adoecimentos, medos, anseios e inseguranças... O Centro de Convivência de Saúde Mental de Pará de Minas trabalha há mais de 20 anos utilizando as oficinas como seu instrumento para exercer cuidado e produzir saúde na vida das pessoas. Nesse sentido, partir da Assembleia os usuários solicitaram a inclusão da Oficina de Culinária no cronograma de oficinas. Após votação democrática na Assembleia a mesma passou a ser incluída no cronograma por unanimidade. Deste

modo, a Oficina de Culinária que ocorre no Centro de Convivência de Saúde Mental de Pará de Minas desde Julho de 2022, proporciona inclusão através de uma prática que permeia a vida de todo ser humano: o ato de se alimentar. Assim dá espaço a cada usuário como protagonista, fortalece a convivência, bem como a busca de novos modos de cuidado centralizados na vida cotidiana e na inclusão do usuário não só na comunidade, mas também em seu espaço familiar.

Promover cuidado em saúde mental humanizado e na perspectiva de inclusão, ofertando espaços de produção de autonomia e cidadania através do ato de cozinhar, bem como fomentar a produção e geração de renda por meio da aprendizagem do que é promovido pela oficina, impacta instantaneamente na construção da cidadania e autonomia de cada pessoa que frequenta este serviço. Para que tal oficina pudesse ocorrer de modo adequado antes de iniciar a parte prática todos os usuários interessados na oficina realizaram um curso de Manipulação de Alimentos, conduzido pela nutricionista do EMAB (Equipe Multidisciplinar da Atenção Básica). Somente após o curso a oficina teve início. Todas as quartas-feiras durante o turno da tarde e todas as quintas-feiras durante o turno da manhã ocorre, desde então, a Oficina de Culinária. Inicialmente a oficina ocorreria somente uma vez por semana, mas após dois meses de execução os usuários pediram para que ela ocorresse ao menos duas vezes por semana. Aos poucos foi adaptando-se a cozinha para que a oficina pudesse acontecer. Inicialmente as receitas foram criadas a partir do que já havia disponível no município para a execução das mesmas. Vale assinalar que as receitas são escolhidas a partir da sugestão dos usuários. Atualmente, após processo de licitação e de compras, a oficina já está mais equipada não só com alimentos, mas também com equipamentos. A proposta é avançar cada vez mais utilizando tal espaço como um modo de geração de renda, de inclusão social e de cidadania.

Observa-se o modo como tal oficina tem impactado na construção da autonomia de cada usuário, oferecendo aprendizados e trocas de conhecimento entre os participante, bem como fornecendo possibilidades de novas fontes de geração de renda, fortalecimento de vínculos e estimulação sensorial e motora.

