



# Receitas com Histórias do Campo



**SENAR**  
Goiás



# Receitas com Histórias do Campo

Organizadores:  
Andréia Aparecida Peixoto  
Diógenes Alves Stival

Senar Goiás  
Goiânia, 2020/2021

Copyright © 2020 by:

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

Receitas com histórias do campo / organização  
Andréia Aparecida Peixoto, Diógenes Alves  
Stival. -- 1. ed. -- Goiânia, GO : Serviço  
Nacional de Aprendizagem Rural, 2020.

ISBN 978-65-992386-0-4

1. Culinária (Alimentos naturais) 2. Culinária  
(Receitas) 3. Culinária - Cultura 4. Culinária -  
História 5. Gastronomia 6. Histórias do campo  
I. Peixoto, Andréia Aparecida. II. Stival, Diógenes  
Alves.

20-44734

CDD-641.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qual-  
quer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia e por escrito do autor. A  
violação dos Direitos Autorais (Lei n.º 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 48 do  
Código Penal.

Impresso no Brasil  
Printed in Brazil  
2020

## EXPEDIENTE

Este material foi produzido pelo Senar/AR-GO

**Edição:** Gerência de Promoção Social  
**Revisão:** Andréia Peixoto, Renildo Marques Teixeira, Fabíola Araújo Croce Agostino, Fátima Araújo e Malu Cavalcante  
**Coordenação do Festival de Receitas:** Andréia Peixoto  
**Responsável técnico do Festival de Receitas:** Diógenes Alves Stival  
**Arte e diagramação:** Rui Benevides  
**Fotografia e textos:** Andréia Peixoto  
**Impressão:** Gráfica CS Eireli - EPP  
**Tiragem:** 3500 exemplares

### DIRETORIA FAEG

**Presidente:** José Mário Schreiner.

**Vice-presidentes:** Eduardo Veras de Araújo e Luciano Jayme Guimarães.

**Vice-presidentes Institucionais:** Ailton José Vilela e José Renato Chiari.

**Vice-presidentes Administrativos:** Armando Leite Rollemberg Neto e Geovando Vieira Pereira.

**Suplentes:** José Vitor Caixeta Ramos, Afonso Cairo Vieira Mendes, Mônica Meyer, Gilson Pereira da Silva, Oziris Ribeiro da Silva, Carlos José Garcia e José Fava Neto.

**Conselho Fiscal:** Dúlio Cesar de Sousa, Elson Freitas, Henrique Marques de Almeida, Ian George Carvalho Wanderley e Rogério Azeredo Cardoso D'Ávila.

**Suplentes:** Marcos Antônio Alves Capanema, José Carlos de Oliveira, Margareth Alves Irineu Luciano, Wagner Marchesi e Zenóbio José Martins.

**Delegados Representantes:** Bartolomeu Braz Pereira e Walter Vieira de Rezende.

**Suplentes:** Eurípedes Bassamurfo da Costa e Alécio Maróstica.

### CONSELHO ADMINISTRATIVO SENAR

**Presidente:** José Mário Schreiner

**Titulares:** Daniel Klüppel Carrara, Alair Luiz dos Santos, Osvaldo Moreira Guimarães, Pedro Olímpio Neto.

**Suplentes:** Geovando Vieira Pereira, Gustavo Castro Dourado Souza Paiva, Eleandro Borges da Silva, Almir de Paula Marques, Diego Pereira Coelho da Silva.

**Conselho Fiscal:** Marcus Vinícius Rodrigues Souza Lino, Wildson Cabral Santos, Sandra Pereira de Faria.

**Suplentes:** Rômulo Pereira da Costa, Maria das Graças Borges Silva, Dalila dos Santos Gonçalves.

**Conselho Consultivo:** Rômulo Divino Gonzaga de Menezes, Sebastiana de Oliveira Batista, Antônio Carlos de Sousa Lima Neto, Alcido Elenor Wander, Juarez Patrício de Oliveira Jr., Valéria Cavalcante da Silva Souza.

**Suplentes:** Cacildo Alves da Silva, Pedro Henrique Machado Paim, Renato de Sousa Faria, Roselene de Queiroz Chaves, Cláudio Fernandes Cardoso, Francisco Alves Barbosa.

**Superintendente:** Dirceu Borges

**Faeg – Senar**  
Rua 87 nº 708, Setor Sul CEP: 74.093- 300  
Goiânia – Goiás

**Fone:** (62) 3096-2200  
**Site:** [www.sistemafaeg.com.br](http://www.sistemafaeg.com.br)  
**E-mail:** [faeg@faeg.com.br](mailto:faeg@faeg.com.br)

**Fone:** (62) 3412-2700  
**Site:** [www.senargo.com.br](http://www.senargo.com.br)  
**E-mail:** [senar@senargo.com.br](mailto:senar@senargo.com.br)

# Valorização da Gastronomia Rural

Parafraseando o chefe de cozinha francês Jean-François Piège, aprendemos a cozinhar com a memória dos outros e em algum momento constituímos a nossa memória gastronômica. Todos os cozinheiros de profissão ou vocação aprenderam as técnicas básicas de culinária na cozinha de casa, observando a mãe, a avó, preparando as refeições da Família.

Considerando a importância da memória afetiva para o desenvolvimento da cultura gastronômica, apresento o Livro Receitas com Histórias do Campo, composto por 52 receitas, herdadas da Família Rural Goiana, com o objetivo de contribuir com criação de memórias recheadas de sabores e saberes.

Mas o que diferencia a gastronomia rural? O grande diferencial está na utilização de ingredientes típicos da fazenda, o majestoso fogão caipira, as panelas de ferro e, especialmente, o modo de fazer, ou seja, o jeitinho caseiro e carinhoso de preparar os alimentos passando de geração em geração.

Chega de prosa, e vamos acender o fogão caipira, passar um café para acompanhar o pão de queijo, bolo de arroz e biscoito flor de Josefina. E prostrar sobre a vida, ouvir moda de viola, pois como diz a música do amigo Almir Sater, ando devagar porque já tive pressa, hoje me sinto mais forte, mais feliz, só levo a certeza de que muito pouco sei ou nada sei.

Abraço!

## José Mário Schreiner

Presidente do Sistema

Faeg Senar



# Sumário

## Você Sabia...

Catalão.....	12
Itarumã.....	24
Caçu.....	36
Anápolis.....	48
Cachoeira Alta.....	60
Chapadão do Céu.....	72
Rubiataba.....	84
Hidrolândia / Nova Fátima.....	96
Araguapaz.....	108
Niquelândia.....	120
Montes Claros de Goiás.....	132
Santa Cruz de Goiás.....	144
São João D'Aliança.....	156

## Almoço e Jantar

Catalão - Creme de Cebola.....	14
Itarumã- Brincadeira de Criança.....	26
Caçu - Quibebe com Costelinha de Porco.....	38
Anápolis - Banana Recheada.....	50
Cachoeira Alta - Abobrinha Recheada com Carne Moída.....	62
Chapadão do Céu - Canjica Salgada.....	74
Rubiataba - Bisteca Suína ao Leite.....	86
Hidrolândia / Nova Fátima - Costelinha Suína ao Barbecue de Jabuticaba.....	98
Araguapaz - Frango com Pequi.....	110
Niquelândia-FígadoaoLeite.....	122
Montes Claros de Goiás - Frango com Milho Refogado.....	134
Santa Cruz de Goiás - Pamonha de Panela da Vovó.....	146
São João D'Aliança - Farofa Seu Deco.....	158

## Lanche da Fazenda

Catalão - Queijo Recheado com Goiabada.....	16
Itarumã - Romeu e Julieta.....	28
Caçu - Bolo Cremoso de Mandioca.....	40
Anápolis - Bolo da Casca da Banana.....	52
Cachoeira Alta - Pão de Abóbora Recheado.....	64

Chapadão do Céu - Broa de Milho.....	76
Rubiataba - Queijo Temperado.....	88
Hidrolândia / Nova Fátima - Bolo de Jabuticaba.....	100
Araguapaz - Empada com Lascas de Pequi.....	112
Niquelândia - Bolo Arroz na Palha.....	124
Montes Claros de Goiás - Bolo de Fubá.....	136
Santa Cruz de Goiás - Bolo de Milharina.....	148
São João D'Aliança - Pão de Queijo Caseiro.....	160

## Sobremesa Rural

Catalão - Doce de Leite.....	18
Itarumã - Ambrosia.....	30
Caçu - Pudim de Mandioca.....	42
Anápolis - Doce de Banana com Açúcar Mascavo.....	54
Cachoeira Alta - Cocada de Abóbora.....	66
Chapadão do Céu - Brigadeiro de Milho.....	78
Rubiataba - Geleia de Pé de Porco .....	90
Hidrolândia / Nova Fátima - Doce Cristalizado da Casca de Jabuticaba.....	102
Araguapaz - Brigadeiro de Baru.....	114
Niquelândia - Canjica de Milho com Leite.....	126
Montes Claros de Goiás - Pudim Cremoso de Pamonha Doce.....	138
Santa Cruz de Goiás - Brigadeiro da Bisa.....	150
São João D'Aliança - Pudim de Mandioca.....	162

## Receita Destaque

Catalão - Queijada de Tábua.....	20
Itarumã - Lombo Suíno com Queijo.....	32
Caçu - Bombocado de Assadeira .....	44
Anápolis - Doce de Laranja em Calda.....	56
Cachoeira Alta - Arroz com Abóbora e Lombo Suíno de Sol.....	68
Chapadão do Céu - Franguinho do Milho e Polenta da Vovó.....	80
Rubiataba - Requeijão Tradicional.....	92
Hidrolândia / Nova Fátima - Lombo Suíno ao Molho de Jabuticaba.....	104
Araguapaz - Brigadeiro de Pequi com Coco.....	116
Niquelândia - Vitamina de Mandioca.....	128
Montes Claros de Goiás - Pão de Milho.....	140
Santa Cruz de Goiás - Frango Caipira com Angu e Quiabo.....	152
São João D'Aliança - Mandioca com Queijo.....	164



# CATALÃO





# VOCE SABIA...

## **Que as Congadas de Catalão é uma das festas mais antigas de Goiás?**

As Congadas de Catalão, celebradas desde 1876 é uma das festas mais expressivas do Brasil, reconhecidas nacionalmente como manifestação da cultura popular perene numa sociedade em transformação, enriquecidas com fortes elementos da cultura afro-brasileira e da fé popular.

É a atração principal das festividades em homenagem a Nossa Senhora do Rosário, composta por duas vertentes sendo a religiosa, com missas, procissão e terço, e a folclórica com apresentação de músicas e dança, além de visitas às residências dos moradores pioneiros.

A programação da festa é constituída por uma alvorada, início da novena e missa de abertura na sexta feira, nos demais dias acontece as rezas da novena, missas, cortejo e procissão, encerrando na segunda-feira com a entrega da coroa. Um dos momentos mais marcantes é o encontro dos ternos de congos (grupos de dançarinos) na Igreja de Nossa Senhora do Rosário e também o desfile dos cantadores pelas ruas da cidade.

De acordo com os registros históricos as congadas brasileiras foram criadas pelos escravos alforriados, em agradecimento à Nossa Senhora do Rosário, sendo que a comemoração é uma mistura de catolicismo, ritos afros, som de ritmos africanos e muita cantoria para louvar a Nossa Senhora do Rosário.



# ALMOÇO OU JANTAR

## Creme de Cebola

### Ingredientes

04 cebolas grandes  
03 dentes de alho  
01 xícara (café) de azeite  
01 colher (café) de sal  
01 tablete caldo de galinha  
02 xícaras (sopa) de leite  
02 colheres (sopa) de amido de milho  
03 latas de creme de leite  
01 copo de requeijão cremoso  
500 g de muçarela  
01 pitada de noz moscada

### Modo de fazer

#### Cebola:

1º - Em um recipiente coloque as cebolas cortadas em rodela;  
2º - Cubra com água e deixe de molho em água por 2 horas;  
3º - Troque a água 5 (cinco) vezes.

#### Creme:

1º - Em uma panela, coloque o azeite e frite o

alho picadinho e a cebola escorrida, adicione temperos a gosto;

2º - Abaixar o fogo e acrescente o leite e o amido de milho, mexe até engrossar;

3º - Desligue o fogo e coloque o requeijão, o creme de leite e misture bem.

#### Montagem:

1º - Em uma travessa, faça uma camada com a metade do creme de cebola, cubra com muçarela fatiada ou ralada;

2º - Faça outra camada com a outra metade do creme de cebola e cubra com muçarela fatiada ou ralada;

3º - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até gratinar. Sirva.

**Dica:** A muçarela pode ser substituída por queijo parmesão ralado para finalizar.

**Rendimento:** 10 porções / **Tempo:** 2 horas



Maria Guilhermina Ramos dos Santos

“ A história dessa receita é muito engraçada, fui fazer um jantar de casamento e a dona da festa chegou com um saco de cebola, mesmo tendo usado muitas, ainda tinha sobrado, assim resolvi inventar uma receita e servir para ver se era aprovada.

Fez tanto sucesso... ”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Queijo Recheado com Goiabada

### Ingredientes

05 l de leite  
½ colher (sopa) de coalho líquido  
1 colher (sopa) de sal  
200 g de goiabada

### Modo de fazer

#### Queijo

1° - Em um recipiente coloque o leite e adicione o coalho líquido e deixe em repouso por aproximadamente 40 minutos;  
2° - Com uma colher de pau, quebre a coalhada que se formou e deixe em repouso até a massa se assentar;  
3° - Coloque o sal na massa e retire o excesso de soro;

### Montagem

1° - Forre uma forma para queijo (500g) com tecido volta ao mundo;  
2° - Coloque a massa na forma, pressionando com as mãos retirando o soro e modelando o queijo;  
3° - Com um copo faça uma abertura no queijo e adicione a goiabada;  
4° - Feche a abertura com uma porção de massa, modele o queijo, retirando o excesso de soro.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 2 horas

### Dica

A goiabada pode ser substituída por doce de leite pastoso.



Andréia Rita

“ Criei essa receita para ser algo diferente e que agradasse ao paladar das pessoas mais exigentes... Assim juntei o útil ao agradável, depois de vários testes a receita ficou perfeita, agradando pelo sabor e pelo visual... Hoje tenho vários pedidos e a demanda só aumenta... ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Doce de Leite

### Ingredientes

12 l de leite  
02 Kg de açúcar  
01 pitada de bicarbonato de sódio

### Modo de fazer

1° - Em um tacho de cobre coloque o leite, adicione o açúcar e deixe no fogo médio por cerca de 40 minutos até engrossar, não precisa mexer;  
2° - Retire do fogo e coe o leite engrossado e acrescente o bicarbonato de sódio e misture bem;  
3° - Retorne o leite engrossado ao tacho de

cobre e leve ao fogo mexendo sempre, por aproximadamente 15 minutos, até obter o ponto desejado;  
4° - Depois de acertar o ponto desejado, passe o doce para uma travessa de servir ou armazenar.

Rendimento: 20 porções / Tempo: 2 horas

### Dica:

1° - Depois que obter o ponto desejado, retire o tacho do fogo e não mexa o doce, pois se mexer o doce vai açucarar;  
2° - Se preferir fazer em fogão a gás, utilizar fogo alto.



Maria Lúcia Oliveira Duarte

“ Minha mãe ensinou para muita gente com se fazia, inclusive para mim, e eu nunca deixei de fazer, e “rapar um tacho sujo de leite é só para quem pode”. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Queijada de Tabua

### Ingredientes

01 l de açúcar

01 l de queijo ralado bem curado

01 copo (americano) de leite

### Modo de fazer

1° - Em uma panela, coloque o açúcar e o leite e leve ao fogo médio até obter o ponto de puxa dura.

2° - Retire do fogo e deixe esfriar, por aproximadamente, 10 minutos;

3° - Com uma colher bata a mistura até açucarar, acrescente o queijo ralado e misture até ficar homogêneo.

4° - Despeje em uma tábua e corte o doce no formato desejado.

## Maria Helena da Guia Silva

“

Desde criança comia esse doce na casa da minha avó. Ela preparava o doce para o lanche. Anos mais tarde aprendi a fazer o doce com uma tia, irmã de minha mãe.

É um doce bem aceito para sobremesa ou lanche da tarde. Faço também para as festas de aniversário dos meus netos. A família inteira gosta muito da queijada de “taba”.

”



# ITARUMÃ





# VOCE SABIA...

## **Que o município de Itarumã originou a partir de uma graça atribuída a São Sebastião?**

Por volta do ano de 1874, a Sra Rita Soares, devota fervorosa de São Sebastião, recebeu uma importante graça, como forma de homenagear o Santo protetor da humanidade contra a fome, a peste e a guerra, fez uma generosa doação em terras.

Após a morte da doadora, a terra foi negociada pelo Sr. Heitor Severino, que logo após construiu a primeira moradia originando o povoado de São Sebastião da Pimenta, batizando assim em homenagem a São Sebastião e a Dona Francisca Pimenta, ilustre fazendeira da região.

Em 1883, os devotos construíram a capela de São Sebastião, usando pau-a-pique, anos mais tarde foi edificada a igreja em alvenaria, além da construção do coreto de madeira em estilo colonial. Devido à depreciação natural e humana no final da década de 60 a Igreja estava em ruínas, por isso foi, completamente demolida em 1968, dando lugar para a construção da atual Igreja.

A Sra Adelize Ana da Silva participa da festividade desde 1958, nos contou que antes da construção da capela, no mês de janeiro nos dias que antecedem ao dia 20, já se realizava novenas em devoção a São Sebastião, no entanto a festividade ganhou mais adeptos a partir da construção da capela, originando, assim, a primeira e mais tradicional festa religiosa de Itarumã.

De acordo com dados do Cartório do Registro Civil, o distrito de São Sebastião da Pimenta, pertencente ao município de Jataí, foi criado em 1901, anos mais tarde, em data não citada, a denominação foi alterada para Distrito Pimenta, em 1943 o distrito de Pimenta foi denominado como Distrito de Itarumã. Em 1953, o Distrito de Itarumã foi desmembrado de Jataí e elevado à categoria de município.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Brincadeira de Criança

### Ingredientes

02 l de água  
01 kg de batatinha  
01 kg de mandioca  
300 g de farinha de trigo  
01 colher (sopa) de banha suína  
01 kg de tomate  
01 l de leite  
300 g de queijo coalho  
01 dente de alho  
01 cebola  
02 colheres (sopa) de colorau  
Sal e cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

#### Massa

1° - Em panelas separadas cozinhe a batata e mandioca, espere esfriar e amasse bem com um garfo e acrescente a farinha de trigo, o ovo, sal e cheiro verde a gosto.  
2° - Abra a massa e faça pequenos cubos, leve para cozinhar em uma panela com água fervente, quando flutuar com o auxílio de uma escumadeira retire e reserve a massa;



Terezinha de Jesus Andrade

### Molho vermelho

Em uma panela coloque a banha e refogue o alho e cebola até dourar. Em seguida refogue o tomate picado em cubos, depois de cozido acrescente 300 ml de água, colorau e deixe ferver até obter um molho levemente encorpado. Reserve.

### Molho branco

Em uma panela coloque o cheiro verde, o sal a gosto e refogue 500 gramas de mandioca amassada, acrescente o leite e deixe ferver até engrossar. Reserve.

### Montagem

1° - Em uma travessa faça camadas obedecendo a seguinte ordem:  
Massa/Molho vermelho/Molho branco/  
Massa/Molho branco/Queijo ralado;  
2° - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até gratinar. Sirva.

Rendimento: 15 porções / Tempo: 2 horas

Dica: Decorar o prato com molho vermelho.

“ Fui nascida e criada na fazenda com meus pais e 10 irmãos. Tínhamos uma vizinhança farturenta de crianças... a noite os pais iam buscar seus filhos e faziam rodas de conversar, enquanto brincávamos de pique esconde, passa anel... ”



# LANCHE DA FAZENDA

## Romeu e Julieta

### Ingredientes

08 l de leite  
01 pitada de Sal  
250 g de goiabada  
10 ml de coalho líquido

### Modo de fazer

#### Queijo

1° - Em um recipiente coloque o leite e adicione o coalho líquido e deixe repousar por aproximadamente 40 minutos;  
2° - Com uma colher de pau, quebre a coalhada que se formou e deixe em repouso até a massa se assentar;  
3° - Coloque o sal na massa e retire o excesso de soro;

### Montagem

1° - Forre uma forma para queijo (500g) com tecido volta ao mundo;  
2° - Coloque a massa na forma, pressionando com as mãos retirando o soro e modelando o queijo;  
3° - Com o auxílio de um copo faça uma abertura no queijo e adicione a goiabada, feche a abertura com uma porção de massa e termine de modelar o queijo, retirando todo o excesso de soro.

Rendimento: 15 porções / Tempo: 2 horas

Dica: A goiabada pode ser substituída por doce de leite pastoso



Gabriella Freitas

“ Venho de família que ama cozinhar, e desde criança no sítio eu e minha irmã víamos minha avó cozinhar no fogão a lenha... devo muito do meu conhecimento a minha avó materna, pela paciência em me ensinar. ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Ambrosia

### Ingredientes

3 l de leite  
300 g de açúcar  
12 claras em neve  
12 gemas

### Modo de fazer

1° - Em uma panela coloque o leite, adicione o açúcar e deixe no fogo médio por cerca de 25 minutos;  
2° - Bata as claras em neve, em seguida misture as gemas e bata por mais 15 minutos;  
3° - Adicione a mistura de ovos no leite

fervente com delicadeza e deixe cozinhar em fogo brando;

4° - Quando estiver firme, com o auxílio de uma concha quebre os pedaços, vire os e deixe ferver até o leite engrossar;

5° - Depois de acertar o ponto desejado, passe o doce para uma compoteira para servir ou armazenar.

**Rendimento:** 10 porções / **Tempo:** 1 hora

**Dica:** A ambrosia pode ser saborizada com canela em pó, raspas de limão, de laranja, cravo e outras especiarias.



Solange Liria da Silva

“ Receita de infância. Vem ao longo dos anos passando de geração até que chegou minha vez. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Lombo Suíno com Queijo

### Ingredientes

03 Kg de lombo suíno  
500 g de queijo  
temperos a gosto

### Modo de fazer

1° - Tempere o lombo de véspera e deixe marinar de um dia para outro (12 horas);  
2° - Em uma panela grande, coloque o lombo e leve ao fogo baixo, pingando água até cozinhar e dourar a gosto;  
3° - Fatie o lombo na horizontal, mantendo as fatias presas na parte inferior;  
4° - Em uma refratária coloque o lombo, introduza fatias de queijo nas aberturas da carne e leve ao forno preaquecido para dourar.

*Alzira Martins da Silva*

“

Me casei cedo, e sempre morei na fazenda, e procurando sempre agradar minha família fui aprimorando minhas receitas. Fazendo sempre com muito carinho e generosidade e pitada de amor. Assim surgiu esse lombo maravilhoso.

”



# ÇAÇU





# VOCE SABIA...

## Que Caçu é considerado um paraíso no cerrado goiano?

Registros históricos nos mostram que em 1858, os mineiros Pedro Paula de Siqueira e seus irmãos adquiriram terras na margem direita do Rio Claro. No ano de 1894, a família de Manuel da Costa e Ana Custódia de Jesus mudou de Rio Verde para a Fazenda Caçu.

Podemos afirmar que a Fazenda Caçu foi o embrião do município de Caçu, pois como a família de Manuel da Costa e Ana Custódia de Jesus era genuinamente católica, todos os anos o padre Joaquim Cornélio Brom realizava a celebração dos ofícios religiosos na propriedade. Visando receber os fiéis com conforto, em 1913, o padre sugeriu a construção de uma capela na região.

As doações de terras para Patrimônio do Sagrado Coração de Jesus do Rio Claro foram feitas pelos proprietários Ildefonso Carneiro Guimarães, Bernardino de Sena e Melo, Joaquim Pereira de Castro e Olímpio José Guimarães, o sino para a capela foi um presente do Sr. João Cândido Nunes e a imagem do padroeiro foi concedida por Padre Brom.

Entre os anos 1918 a 1920, e a medida que a edificação da igreja se consolidava, as primeiras residências foram originando o povoado de Água Fria. Em 1924, o povoado foi elevado à categoria de Distrito de Caçu, nome da fazenda que lhe deu origem. Em virtude do crescimento expressivo da população, em 1953 desmembrado de Jataí, foi promovido à categoria de município, permanecendo o topônimo, de Caçu.

A base econômica do município de Caçu fundamenta-se na agricultura, especialmente a agricultura temporária e cana-de-açúcar, comércio e serviços, além de produção de etanol e energia elétrica, sendo que a atividade de maior representatividade é a pecuária (leiteira e de corte). No entanto o município entrou na rota do turismo por possuir enorme potencial turístico a ser explorado.

Caçu é um município com enorme potencial turístico, em razão da expressiva carga cultural, chegando a ser reconhecido como um dos polos de cultura goiana, especialmente pela literatura e artes plásticas. Por quatro anos consecutivos o Conselho Municipal de Cultura de Caçu promoveu o Concurso Nacional de Literatura Revelações do III Milênio, possibilitando a publicação de quatro antologias com os melhores trabalhos classificados nos concursos.

Outro fator que fortalece a capacidade turística de Caçu é o rico patrimônio natural com expressivo potencial hídrico composto por diversos rios, especialmente pelos rios de grande porte como o Rio Claro, o Rio Verdinho e o Rio Paranaíba e cinco grandes lagos geradores de energia elétrica no município, formando belas paisagens, saltos e quedas, garantindo belezas naturais incríveis, enriquecendo o potencial para o turismo de natureza nas diversas modalidades.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Quibebe com Costelinha de Porco

### Ingredientes

01 kg de mandioca  
01 kg de costelinha suína  
02 colheres (sopa) banha suína  
03 dentes de alho  
01 cebola  
01 colher (sobremesa) de pimenta do reino  
½ xícara (chá) de cheiro verde  
Sal e pimenta curtida (conservada) no limão a gosto.

### Modo de fazer

1° - Corte a costelinha em pedaços pequenos;  
2° - Tempere a carne com alho, sal e reserve;  
3° - Descasque a mandioca, retirar o miolo e cortar em pedaços pequenos;

4° - Em uma panela grande, aqueça a banha e refogue a costelinha, tampe e mexa de vez em quando;

5° - Coloque pequenas porções de água, sempre que formar uma crosta dourada no fundo da panela, repita este passo até a carne ficar macia e bem dourada;

6° - Junte a mandioca cortada e refogue bem, acrescente água para cozinhar;

7° - Deixe cozinhar até a mandioca ficar macia e o caldo encorpado;

8° - Desligue o fogo e acrescente a cebola, o cheiro verde e a pimenta curtida bem amassada, mexa mais uma vez e sirva quente.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h30min



Direnei Batista de Oliveira Bosco

“... entre as misturas da roça, lá estava o quibebe de mandioca com costelinha de porco, que mamãe pedia meu pai para arrancar as mandiocas, e a preparação era no fogão a lenha na panela de ferro. Tudo isso nos reporta a épocas distantes da união e aprendizagem da nossa família.”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo Cremoso de Mandioca

### Ingredientes

Leite de coco

03 cocos

01 copo (americano) de água

### Bolo

01 prato de massa de mandioca

03 ovos

02 xícaras (chá) de açúcar

01 xícara (chá) de manteiga de leite

01 copo (americano) leite de coco (natural)\*

01 xícara (chá) leite de vaca

01 xícara queijo

### Cobertura

01 copo (americano) de leite

10 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de fazer

Leite de coco

1° - Rale o coco;

2° - Em um recipiente coloque o coco ralado

e coloque água, misture bem;

3° - Em um pano limpo (volta ao mundo ou 100% algodão), esprema o coco ralado para retirar o leite do coco.

### Bolo

1° - Em uma vasilha, coloque os ovos, o açúcar, a manteiga derretida e bata até ficar homogêneo.

2° - Em seguida acrescente o leite de coco, o leite, a massa de mandioca, o queijo ralado e bata até incorporar todos os ingredientes; 3° - Em uma forma untada, coloque a massa. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.

### Cobertura

1° - Em uma panela, coloque o leite e o açúcar, mexer até ficar com textura de leite condensado), em seguida despeje sobre o bolo, finalizar com o coco ralado à vontade.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h



Wanessa Divina Alves

“ A receita deste bolo foi passada de geração para geração na minha família, iniciando pela minha avó Olegária, que por sua vez passou seus dotes culinários para minha mãe... Ela contava que na época ela levantava cedo e buscava o leite e preparava o queijo... ”





# SOBREMESA RURAL

## Pudim de Mandioca

### Ingredientes

#### Calda

- 01 e ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- 04 folhas de guaco (planta medicinal)

#### Pudim

- 04 xícaras (chá) de mandioca (cortada)
- 01 lata de leite condensado
- 02 latas de leite (usar a medida do leite condensado)
- 04 ovos
- 01 xícara de açúcar
- 200 ml leite de coco
- 02 colheres (sopa) de manteiga de leite
- 02 colheres (sopa) de queijo ralado
- 02 colheres (sopa) de coco ralado
- 08 gotas de essência de baunilha

### Modo de fazer

#### Calda

- 1° - Em uma panela, coloque a água para ferver;
- 2° - Em uma panela de fundo largo, coloque o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo com uma colher de cabo longo,

até derreter;

- 3° - Quando o açúcar estiver derretido, completamente, adicione a água fervente aos poucos, mexendo sempre para evitar que forme torrões grande, até finalizar água;
- 4° - Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar.

5° - Forre com esta calda uma fôrma de furo central e reserve.

#### Pudim

- 1° - Em um liquidificador, bata a mandioca com o leite, coloque em um vasilha. Reserve;
- 2° - Também no liquidificador, bata o restante dos ingredientes até obter uma mistura homogênea;
- 3° - Despeje a mistura do liquidificador na vasilha com a mandioca, misturando até a incorporar;
- 4° - Na forma caramelizada, colocar a massa e cobrir com papel alumínio. Leve ao forno, médio (180°C), preaquecido, em banho maria, por cerca de 1 hora ou até ficar firme;
- 5° - Retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira por, aproximadamente, 4 horas. Desenforme e sirva gelado.



Maria Luzia de Oliveira

“ Como amo fazer pudins, testei várias receitas, tirei e/ou coloquei alguns ingredientes, enfim incrementei a receita a meu paladar, a que hoje eu tenho o prazer em apresentar no Festival de Receitas do Campo 2019. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Bombocado de Assadeira

### Ingredientes

01 kg de mandioca ralada  
01 colher (chá) de sal  
02 xícaras (chá) (menos um dedo) de açúcar  
100 g de margarina  
200 g de coco ralado  
06 ovos  
01 lata de leite condensado  
400 ml de leite de coco  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
01 xícara (chá) de farinha de trigo

**OBS:** Para ralar a mandioca e o coco use o ralo 4 faces, o lado de furos maiores e redondos.

### Modo de fazer

1° - Rale a mandioca e coco, no ralo de 4 faces, do lado de furos maiores e redondos;  
2° - Em uma tigela, coloque a mandioca e o coco ralados. Reserve;  
3° - No liquidificador, adicione os ovos, o leite condensado, o leite de coco, o açúcar, o sal, a margarina e bata até ficar homogêneo;  
4° - Junte a mistura do liquidificador com a mandioca e coco ralado, mexer até ficar homogêneo.  
5° - Em uma forma de furo central, grande, coloque a massa. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até o ponto desejado. Servir frio.

Rendimento: 16 porções / Tempo: 1h30min

## Oldene de Sousa Lima

“

**Conseguí a receita do Bom-bocado de assadeira com minha filha Leonizia... Desde então, tenho feito esse saboroso prato para servir meus familiares e amigos. Fiz também para vender na feira das mulheres ruralistas de Caçu, nas exposições do Sindicato Rural de Caçu e faço também por encomenda.**

”



# ANÁPOLIS





# VOCE SABIA...

## **Prédios com arquitetura em estilo “Art Déco” são tombados como patrimônio histórico cultural de Anápolis?**

A charmosa Anápolis tem uma arquitetura em estilo “Art Déco”, cujas principais características são as linhas geométricas, privilegiando a aerodinâmica, e inspiradas por culturas antigas, como a Grécia, o Egito e várias outras, e no Brasil pela cultura Marajoara, possibilitando um reconhecimento como patrimônio histórico.

As primeiras ações de tombamento municipal aconteceram em 1975, quando um decreto municipal, estabeleceu como patrimônio histórico arquitetônico o prédio do antigo fórum/prefeitura de Anápolis, construído em 1938 no estilo Art Déco, situado na Praça Bom Jesus, abrigando hoje o Palácio da Cultura de Anápolis. Foi o marco das políticas públicas para conservação dos espaços públicos.

Em 1984, o segundo decreto instituiu o Mercado Municipal Carlos de Pina, construído na década de 40, no estilo Art Déco, também como parte do patrimônio da cidade. Inaugurado em 1955, originalmente desenvolvido para funcionar como feira coberta, com bancas de alimentos naturais, hortifrútis, açougues, restaurantes e lanchonetes. É reconhecido como o maior marco comercial do município.

Na sequência tombou-se a Estação Ferroviária José Fernandes Valente, edificada em estilo arquitetônico eclético em 1935, reconhecida como o símbolo do progresso de Anápolis, foi o portal de entrada de milhares de imigrantes que vieram construir suas vidas na próspera cidade, representando o marco da chegada da modernização e expansão da economia.



# ALMOÇO OU JANTAR

## Banana Recheada

### Ingredientes

250 g de pernil suíno  
01 dente de alho  
01 cebola  
½ pimentão vermelho  
½ pimentão amarelo  
01 pimenta dedo de moça  
½ maço de salsa  
½ maço de cebolinha  
06 bananas marmelo  
02 colheres (sopa) de banha suína  
Sal, colorau e cúrcuma a gosto

### Modo de fazer

#### Carne suína

1° - Pique ou moa a carne suína, tempere com sal, cúrcuma e colorau;  
2° - Pique a cebola, alho, os pimentões, e a pimenta em cubos bem pequenos;

3° - Pique, finamente, o cheiro verde;

4° - Numa frigideira aqueça a banha suína, doure o alho, depois a cebola, junte a carne e quando estiver formando uma crostinha acrescente os pimentões e a pimenta;

5° - Espere dar uma murchada e acrescente duas colheres de água para dar uma umedecida, junte a cebolinha, salsa e reserve.

#### Banana

1° - Faça um corte ao longo da banana com a casca, sem separar as partes;

2° - Distribua o recheio na cavidade e leve ao forno médio (180°) por 20 minutos.

3° - Sirva com farofa crocante ou arroz.

Rendimento: 06 porções / Tempo: 40 minutos



Otávia Paulino Cabral

“ Quando era criança passava minhas férias a fazenda dos meus avós no município de Vila Propício, eu, bem curiosa que sou e amante de comidas, sempre observava na rabeira do fogão a lenha as delícias que minha avó preparava . Lá havia uma diversidade de bananas...”



Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo da Casca da Banana

### Ingredientes

#### Bolo

250 gramas de casca de banana  
02 ovos  
02 xícaras (chá) de leite  
03 xícaras (chá) de açúcar  
03 xícaras (chá) de farinha de trigo  
02 colheres (sopa) de manteiga de leite  
01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Cobertura/caramelo

½ xícara (chá) de açúcar  
01 e ½ xícara (chá) de água quente  
04 bananas  
½ limão

### Modo de fazer

#### Massa

1° - Lave as bananas, descasque e reserve as cascas para fazer a massa.  
2° - Bata as claras em neve e reserve;  
3° - Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana;  
4° - Despeje a mistura do liquidificador em

uma vasilha e acrescente a farinha de trigo mexendo até obter uma massa homogênea;  
5° - Por último acrescente, delicadamente, as claras em neve e o fermento em pó;  
6° - Despeje em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada.

7° - Leve ao forno médio (180°) preaquecido, por aproximadamente 40 minutos;  
8° - Depois de assado desligue o fogo e deixe o bolo dentro para manter quente.

#### Cobertura/Caramelo

1° - Em uma panela, leve somente o açúcar ao fogo e deixe se derreter até ficar dourado;  
2° - Depois, acrescente aos poucos a água indicada, mexendo sempre até o açúcar se dissolver;  
3° - Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco do limão;  
4° - Cozinhe por aproximadamente 5 minutos e em seguida cubra o bolo ainda quente.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h30min



Elizabeth Carlos Sobrinho Martins

“ **Apreendi com uma amiga, ela me falava da importância das cascas das frutas... matéria prima é rica em potássio e de grandes benefícios... contém as vitaminas A, B e C...** ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Doce de Banana com Açúcar Mascavo

### Ingredientes

01 prato de banana marmelo amassada  
01 prato de açúcar mascavo  
10 cravos da índia  
02 limões (suco)  
01 laranja (suco)  
Canela em casca a gosto  
Açúcar para polvilhar e envolver

### Modo de fazer

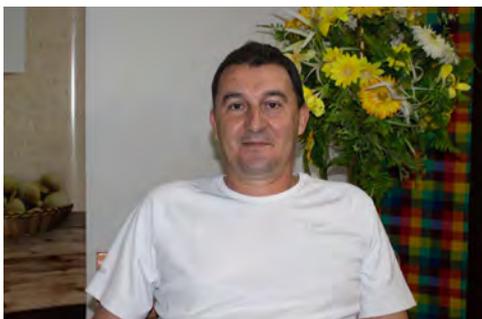
1° - Corte as bananas em fatias ou amasse

com o garfo;

2° - Em uma panela coloque o açúcar mascavo, quando derreter acrescente as bananas e os demais ingredientes mexendo sempre até desgrudar, aparecendo o fundo da panela (demora um pouco);

3° - Despeje em uma pedra de mármore e corte em pedacinhos, depois passe no açúcar mascavo.

Rendimento: 15 porções / Tempo: 2h



Wilson Alves Abrão

“ Minha mãe utilizava um ingrediente bem simples, que havia com fartura na fazenda, a banana. E sempre fazia esse doce que gosto muito. Aprendi a fazer essa receita para continuar a tradição da família. ”





# RECEITA DESTAQUE

## Doce de Laranja em Calda

### Ingredientes

#### Doce

01 kg de casca de laranja  
½ kg de açúcar  
10 g de cravo da Índia

#### Calda

01 kg de açúcar  
01 l de água

### Modo de fazer

#### Doce

1° - Retire, superficialmente a casca verde das laranjas;  
2° - Corte em cruz e retirar os gomos;

3° - Lave as cascas e deixá-las emergidas em água de 3 a 4 dias, trocando a água de vez em quando, até tirar o amargo;

4° - Em uma panela, coloque água e ferva as cascas de laranja até retirar totalmente o amargo, escorra. Reserve.

#### Calda

1° - Em uma panela, faça a calda, no ponto de fio, com a água e açúcar;

2° - Acrescente as cascas de laranja na calda, e deixe cozinhar até a amolecer, pouco antes de desligar o fogo, coloque o cravo da Índia.

Rendimento: 12 porções / Tempo: 04 dias

## Zilma Borges Teixeira

“

É uma receita que desde criança que faz parte da minha vida. Era feita em ocasiões especiais, sempre quando reunia a família. Hoje meus irmãos sempre pedem para que eu faça este doce.

”



# CACHOEIRA ALTA





# VOCE SABIA...

## Que Cachoeira Alta foi homenageada com um livro com seu nome?

Cachoeira Alta. Escrever, ler, contar o seu hoje e o seu outrora, são momentos singulares, que somados constroem uma história de admiração, êxito, triunfo, que nos enche de orgulho, prazer, contentamento. Quem não se derrete, se encanta com o seu cenário rural e urbano, que surgiu em 1876, em meio à paisagem do cerrado; inspiração, fascínio, que deixou dois corações (Manoel Batista Barroso e Gabriel Paula do Amaral) deslumbrados, apaixonados, e que arrastaram centenas de fãs para se fixarem nessa terra, que foi denominada de Cachoeira Alta.

Cachoeira Alta, esse nome, essa designação não foi por acaso, veio de uma cachoeira que orna o lugar, região banhada por inúmeros rios, ribeirões e córregos, mananciais de fresca e límpida água, berço de infintos cardumes de reluzentes peixes em festa, nadando velozes pelo leito. O solo protegido pela sombra da vegetação de médio porte, uma obra de arte natural, exala vida pelos seus troncos um pouco retorcidos e folhagens de características diversas, uma biodiversidade de aspecto e beleza incomuns.

Cachoeira Alta quer sempre ver seu povo unido, pelos valores, pela fé e pelo trabalho, que trazem a paz e a prosperidade ao município, aos seus moradores. Para assegurar esse quesito, além de oferecer escola e emprego, seu calendário tem datas sempre comemoradas pela população: 15 de agosto, festa de Nossa Senhora D'Abadia, padroeira da cidade; 24 de setembro, aniversário da cidade, momento em que acontece, também, a Festa do Peão, evento importante no município, na região

Cachoeira Alta nunca se queixa, sempre agradecendo, gratidão pelo seu êxito, sua prosperidade, e pode contar com mais uma bênção, um parceiro, um amigo de todas as horas, que veio adicionar, ao resultado de seu progresso, sua história de sucesso. Em 1993, chegou ao município o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR-GO), uma instituição, uma escola que veio colaborar com a formação e profissionalização das pessoas ligadas ao meio rural, revolucionando o campo com programas de inovação cultural e tecnológica, contribuindo para garantir maior lucratividade, sustentabilidade e qualidade de vida no campo.

Cachoeira Alta é mesmo de sorte, próspera, e isso se confirma pelo já descrito nessa narrativa, e mais: é contemplada com um livro, uma obra literária que a homenageia com um tributo, em poesias, frases, contos e crônicas, inspiração de uma sua filha do coração, Rossidê Rodrigues Machado, que por muitos anos residiu na cidade e, pelo carinho, admiração e estima, em 2015 regressou a ela para o lançamento do livro CIDADE DE CACHOEIRA ALTA. Na memória. Sempre! (São Paulo, Scortecci Editora). Um momento para rever e dar um abraço nos familiares, nos amigos, e amenizar um pouquinho a saudade desta terra, desta cidade, Cachoeira Alta.

Rossidê Rodrigues Machado



# ALMOÇO OU JANTAR

## Abobrinha Recheada com Carne Moída

### Ingredientes

04 abobrinhas verdes  
02 tomates  
500 g de carne moída  
300 g de queijo ralado  
01 cebola  
100 g de banha suína  
03 espigas de milho  
100 g de azeitonas  
Sal, alho, pimenta e cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

#### Abobrinhas:

1° - Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento, tire cuidadosamente, a polpa e reserve;  
2° - Cozinhe as abobrinhas em água fervente

com sal.

#### Recheio:

1° - Em uma panela com o fundo untado, refogue o alho e cebola e deixe dourar;  
2° - Adicione a carne moída, pimenta, sal e deixe fritar bem;  
3° - Deixe esfriar e acrescente o tomate e polpa da abobrinha picada em cubinhos, deixe apurar;  
4° - Por último salpique cheiro verde;  
5° - Recheie as abobrinhas com carne moída, salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido até gratinar. Sirva.

Rendimento: 08 porções / Tempo: 40 minutos



Liliane Vieira Ferreira

“ Eu aprendi essa receita com minha madrinha, ela sempre fazia quando a visitávamos na minha infância e adolescência... ela me ensinou e eu comecei a fazer para meu marido, agora faço para meus filhos, e tenho certeza que ficará na lembrança dos meus filhos assim como ficou para mim. ”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Pão de Abóbora Recheado

### Ingredientes

#### Massa

- 01 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de abóbora (cozida e amassada)
- 02 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ¼ xícara (chá) de água morna
- 01 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 01 e ½ colher (sopa) de óleo
- ¼ xícara (chá) de açúcar
- 01 colher (sopa) de sal

#### Recheio

- 500 g de abóbora
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ¼ xícara (chá) de água
- 50 g de coco em flocos
- 06 cravos da índia
- 01 gema para pincelar

### Modo de fazer

#### Recheio

- 1° - Em uma panela coloque a abóbora descascada e picada;
- 2° - Acrescente a água, o açúcar e os cravos da índia e deixe cozinhar até o ponto ao dente;

3° - Acrescente o coco e deixe apurar, não por pouco tempo, pois pode açucarar.

#### Massa

- 1° - Em uma panela, coloque uma xícara de água, adicione a abóbora e deixe cozinhar até a água reduzir quase completamente.
- 2° - Em uma peneira, coloque a abóbora para escorrer;
- 3° - Em uma bacia, coloque a abóbora cozida e o restante dos ingredientes, amasse até formar uma massa lisa, deixe descansar por 40 minutos;
- 4° - Divida a massa em 8 porções, com um rolo ou um vidro, abrir a massa, deixando num formato arredondado;
- 5° - Coloque o recheio e faça uma trouxinha, pegue o barbante e vá amarrando em formato de uma abóbora (não pode apertar);
- 6° - Deixe descansar por 20 minutos, leve ao forno moderado preaquecido (180°C) por cerca de 35 minutos, tire do forno e corte os barbantes;
- 7° - Pincele os pães com gema batida e retorne para o forno para dourar.

Rendimento: 08 pães / Tempo: 2h30min



Claudete Oliveira da Silva Lopes

“ Antigamente morávamos na roça, e meus pais sempre plantavam milho, e no meio do milho plantavam abóbora... tento sempre usar os alimentos da roça para preservar aquilo que meus pais me ensinaram. ”





# SOBREMESA RURAL

## Cocada de Abóbora

### Ingredientes

01 prato de abóbora cabotiá (cozida e amassada)

01 prato de açúcar

100 g de coco

### Modo de fazer

1° - Corte a abóbora em cubos;

2° - Em uma panela, cozinhe a abóbora com água em fogo alto;

3° - Espete um pedaço de abóbora com o garfo, se abrir está no ponto;

4° - Amasse com cuidado para não encharcar

a abóbora;

5° - Em um tacho junte a abóbora, o açúcar e o coco e deixe cozinhar, apurando até desprender do fundo do tacho;

6° - Unte o tabuleiro com manteiga, coloque as cocadas com a colher de sopa, deixando uma distância entre os doces. Leve ao forno baixo (150°C), preaquecido até gratinar;

7° - Guardar em recipiente com tampa, limpo e higienizado.

Rendimento: 40 porções / Tempo: 3h



Cleuzelina Paula Rezende

“ Há 33 anos atrás em um curso de cozinha, aprendi esta receita e já tive a oportunidade de fazer esta receita até para o governador, e então foi um grande sucesso, todos comeram e gostaram muito... ”





# RECEITA DESTAQUE

## Arroz com Abóbora e Lombo Suíno de Sol

### Ingredientes

500 g de lombo suíno de sol  
500 g de abóbora madura  
02 colheres (sopa) de banha suína  
02 dentes de alho  
01 cebola média  
08 xícaras (chá) de água fervente  
03 xícaras (chá) arroz  
01 pitadas de sal  
03 pimentas malaguetas

### Modo de fazer

#### Doce

1° - Corte o lombo e a abóbora em cubos.

Reserve;

2° - Em uma panela, aqueça a banha, refogue a cebola, o alho, o sal e o açafrão, acrescente a carne e vai fritando, colocando água aos poucos, até ficar macia e corada;

3° - Na panela com a carne, junte a abóbora e deixe refogar por alguns minutos, adicione o arroz refogue mais alguns minutos;

4° - E por fim, coloque a água fervente (o suficiente para cozinhar o arroz), verifique o sal, e deixe cozinhar em fogo baixo, sem mexer, até o ponto desejado.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h30min

*Ana Claudia de Lacerda Lima*

“

Este prato é sempre feito nas reuniões de família, e é uma forma de lembrar das comidas feitas pelas nossas avós, que tenho o maior amor e carinho ao preparar o nosso alimento.

”



# CHAPADÃO DO CÉU





# VOCE SABIA...

## **Que em Chapadão do Céu está localizado um Patrimônio Natural da Humanidade?**

O Parque Nacional das Emas, criado pelo decreto 49.874 de 11 de janeiro de 1961 do presidente Juscelino Kubitschek, santuário de riquíssima biodiversidade. Em 2001 foi reconhecido pela UNESCO como Patrimônio Natural da Humanidade. A área de 132 mil hectares de Cerrado, distribuída pelos municípios de Chapadão do Céu (GO), Mineiros (GO) e Costa Rica (MS).

É uma das mais importantes unidades de conservação do Brasil, especialmente, pela preservação de ecossistemas naturais de magnitude ecológica e beleza singular, possibilitando a realização de pesquisas científicas e o desenvolvimento de atividades de sensibilização ambiental e de turismo ecológico.

Destacam-se as seguintes especificidades: a rica vegetação, composta por matas ciliares, campos limpos, campos sujos, manchas de cerrado na cabeceira do rio Jacuba e pequenas manchas de cerradão nas partes mais elevadas, árvores de pequeno porte e algumas frutíferas. A fauna, constituída por emas, siriemas, perdizes, codornas, curicata e arara Canindé, além de algumas espécies ameaçadas de extinção, como o veado-campeiro, cervo-do-pantanal, tamanduá bandeira, lobo-guará, onça parda, tucano-açu, mutum, jaguatirica etc.

Uma singularidade do Parque Nacional das Emas é a bioluminescência dos cupinzeiros, fenômeno único que acontece de junho a setembro quando vagalumes depositam seus ovos nos buracos dos cupinzeiros e, mesmo em estado de larva, já emitem luz durante a noite, criando um cenário de rara beleza.

Para os amantes da natureza, tem muito o que fazer no Parque Nacional das Emas. São várias opções de passeios, dentre eles: Safári de carro: é um passeio completo pelo Parque; Passeio de bote: descida de bote e mergulho no Rio Formoso; Boia Cross: passeio em boias no Formoso no trecho com intensas corredeiras e Ciclismo.



Andréia Peixoto





# LANCHE DA FAZENDA

## Broa de Milho

### Ingredientes

500 g de fubá mimoso  
500 g de farinha de trigo  
300 g de açúcar  
01 xícara (chá) de queijo meia cura ralado  
04 ovos caipiras  
01 colher (sopa) de fermento em pó  
250 g de manteiga de leite  
Erva doce a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma gamela (bacia), adicione todos

os ingredientes e amasse até obter uma massa firme;

2° - Modele as broas, formando pequenas bolas de massa, amasse levemente, dando forma às broas;

3° - Risque a superfície das broas em formato de jogo da velha, levemente, com uma faca.

4° - Pincele as broas com gema de ovo;

5° - Leve ao forno médio (160°) preaquecido, por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

Rendimento: 20 porções / Tempo: 1h30min



Hélia Silva de Oliveira Santos

“ Quando era adolescente e ia para o trabalho cedinho, passava em frente a uma padaria, e lá tinha esta broa...fui fazer um curso de confeitaria, falei com o instrutor e ele passou a receita...Estava com muita vontade de comer e relembrar a minha adolescência... ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Brigadeiro de Milho

### Ingredientes

#### Brigadeiro

06 espigas de milho cozido  
02 xícaras (chá) de leite  
790 g de leite condensado caseiro  
01 colher (sopa) de margarina  
**Leite condensado caseiro**  
01 l de leite  
300 g de açúcar  
01 pitada de bicarbonato de sódio

### Modo de fazer

#### Leite condensado caseiro

1° - Em uma panela adicione o leite, o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo até abrir fervura, deixe ferver por 20 minutos, em seguida, adicione o bicarbonato de sódio, misture por mais 3 minutos.

2° - Transfira o doce para uma tigela e bata

com batedeira até esfriar. Reserve.

#### Brigadeiro

1° - Retire o milho das espigas, bata no liquidificador com o leite (se quiser coe a mistura).

2° - Em uma panela, adicione a mistura do liquidificador e o leite condensado, leve ao fogo baixo, misturando por aproximadamente 40 minutos ou até desgrudar do fundo da panela (ponto de brigadeiro);

3° - Modelar os brigadeiros conforme tamanho desejado.

**OBS:** A função do bicarbonato é dar cor e textura ao leite condensado caseiro.

**Rendimento:** 40 porções / **Tempo:** 50 minutos



Cristiane Aparecida de Biazi de Souza

“ Esta receita eu aprendi a fazer com minha mãe, na época que morávamos na fazenda e plantávamos milho, que era uma das fontes de renda que tínhamos. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Franguinho do Milho e Polenta da Vovó

### Ingredientes

#### Frango

- 01 frango caipira cortado
- 12 espigas milho verde
- 02 tomates maduros
- 01 pimentão verde
- 01 pimentão vermelho
- 01 pimentão amarelo
- 01 pimenta ardida
- 02 cebolas picadinha
- 04 dentes de alho picadinho
- 01 copo de óleo para fritar o frango
- Água para cozimento do frango
- Sal, pimenta de cheiro, cheiro verde a gosto
- Pimenta biquinho para decorar

#### Polenta

- 02 copos (americano) de fubá
- 500 ml de água para a polenta
- 01 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

### Modo de fazer

#### Polenta

- 1° - Em uma panela, coloque água, adicione o

sal, óleo e o fubá; leve ao fogo, mexendo até cozinhar completamente.

#### Frango

- 1° - Em uma panela, aqueça o óleo e adicione o frango já temperado com sal e alho e deixe fritar até ficar dourado. Reserve;
- 2° - Em seguida, retire o óleo da panela completamente;
- 3° - Volte a panela para o fogo e coloque a cebola, as pimentas, os pimentões e os tomates e refogue por 3 minutos;
- 4° - Após isso, junte o cheiro verde e o milho verde, refogue bem e acrescente água e deixe ferver por 10 minutos;
- 5° - Na sequência, junte o frango e deixe e cozinhar até a água reduzir.

#### Montagem

- 1° - Em uma travessa, coloque a polenta;
- 2° - Em seguida, cubra a polenta com o frango e finalize com cheiro verde e pimenta biquinho.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h30min

*Juuliana Rodrigues da Silva*

“

**Vovó Madalena morava no sítio, e todos os sábados, íamos passar o fim de semana com ela, e sempre fazia um franguinho com com milho e polenta... Sempre que faço o frango com milho e a polenta lembro da vovó sorrindo para nós.**

”



# RUBIATABA





# VOCE SABIA...

## **Que a maior aldeia indígena do Estado, formada pelos Índios Tapuios está localizada em Rubiataba?**

A maior reserva indígena de Goiás, denominada Carretão, se localiza na região integrada aos municípios de Rubiataba e Nova América entre o Ribeirão Carretão e a Serra Dourada. A terra Indígena é composta por duas glebas não contínuas, sendo a Gleba 1, subdividida em Gleba 1-A, localizada no município de Nova América, e a Gleba 1-B, localizada no município de Rubiataba e a Gleba 2, também localizada também em Nova América.

O Povo Tapuio, representa o resultado da miscigenação dos povos Xavante, Xerente, Kayapó, Karajá, negros escravos fugidos e brancos pobres, originado pelas políticas de aldeamento indígena, agrupamento de diferentes grupos indígenas no mesmo espaço, ocorridas na colonização no Brasil, nos primeiros séculos da constituição de Goiás, um movimento violento desrespeitoso em desfavor das etnias indígenas que resistiam à colonização, pacificação, dominação e deculturação.

Na Reserva Indígena Carretão, vive um grupo de aproximadamente 280 indígenas remanescentes do aldeamento Carretão, identificados por tapuio, especialistas esclarecem que o termo Tapuio (na língua Tupi "bárbaro" ou "inimigo) não caracteriza uma etnia, pois na verdade é uma referência genérica a índios que habitavam o Brasil, vivendo em pequenas propriedades cercadas, dentro da área. Esses indígenas falam apenas o português, língua materna do grupo.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Bisteca Suína ao Leite

### Ingredientes

01 Kg de bisteca suína  
02 cebolas  
01 colher (sopa) de sal  
04 dentes de alho  
01 colher (sopa) de banha suína  
500 ml de leite  
04 pimentas de cheiro  
Cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

1° - No fogão a lenha, coloque a panela de ferro, adicione a banha suína, o alho

amassado e deixe dourar;

2° - Em seguida, junte a cebola cortada e a bisteca suína, quando começar a fritar vai adicionando o leite aos poucos até o obter o ponto desejado;

3° - Finalize com a pimenta verde e o cheiro verde a gosto;

4° - Tire a panela do fogo está pronto para servir.

Rendimento: 10 porções / Tempo:40 minutos

Dica: Servir com arroz branco.



Enilvisson Moreira de Jesus

“ Essa receita é um prato feito pela minha querida avó... Ela era muito boa para cozinhar... Nas férias ela reunia todos os netos... para fazer a bisteca ao leite, e ela pedia para que acendêssemos o fogão a lenha, e ela colocava a panela de ferro no fogão e fazia nosso prato preferido. ”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Queijo Temperado

### Ingredientes

10 l de leite  
150 ml de soro do dia anterior  
05 ml de coalho  
01 cenoura  
05 vagens  
01 pimenta de cheiro  
01 pimenta bode  
01 pimenta cumari do pará  
05 folhas de cebolinha verde  
03 folhas de salsa  
Sal a gosto

### Modo de fazer

#### Legumes

1° - Em uma panela ferva água, o suficiente

para cobrir os legumes, desligue o fogo e acrescente os legumes e deixe de molho por 20 minutos;

#### Queijo

1° - Coe o leite e adicione o soro e coalho, deixe em repouso por 50 minutos;  
2° - Em seguida, corte a coalhada, escorra o soro, colocar o sal, os temperos e os legumes;  
3° - Em uma forma para queijo, coloque a massa e aperte para retirar o soro.

Rendimento: 1 queijo / Tempo: 2h



Leila Alves Santos Sousa

“ Há quase 40 anos fui passar as férias na casa da minha tia Madalena , e ela fazia queijos... disse para diminuir o coalho e colocar uns 150 ml de soro do dia anterior para cada 10 litros de leite, assim meus queijos ficaram maravilhosos. ”





# SOBREMESA RURAL

## Geleia de Pé de Porco

### Ingredientes

04 l de leite  
04 pés suínos  
02 kg de açúcar  
01 colher (café) de bicarbonato de sódio  
01 noz moscada ralada

### Modo de fazer

1° - Limpe bem os pés suínos;  
2° - Em uma panela de pressão, coloque os pés e cozinhe até soltar, completamente, dos ossos;  
3° - Em uma peneira, passe a carne dos pés com o leite;  
4° - Em uma panela, coloque a massa, passada

pela peneira, o açúcar e o bicarbonato de sódio e leve ao fogo, mexendo sempre, até o ponto de puxa;

5° - Retire do fogo, coloque a noz moscada e bata até o ponto de geleia;

6° - Em um refratário, coloque o doce, deixe esfriar e corte no formato desejado.

Rendimento: 20 porções / Tempo: 2h

Dica: Para verificar o ponto de puxa, encha um prato com água, a medida que o doce for apurando, pingue um pouquinho de geleia no prato, quando não esparramar está no ponto de puxa.



Dilamar Gomes M. de Lima

“ Quando ainda jovem já era moradora na fazenda com minha família. Meus pais criavam porcos... minha mãe sempre fazia comidas e sobremesas... e uma das geleias era de pé de porco que eu gostava muito. ”





# RECEITA DESTAQUE

## Requeijão Tradicional

### Ingredientes

10 l de leite  
05 l de leite  
Sal a gosto

### Modo de fazer

1° - Coe o leite (10 l);  
2° - Em um recipiente, coloque o leite, tampe com um tecido limpo, e deixe em repouso até coalhar, naturalmente, por 24 horas (se o tempo estiver quente, se frio deixar por 48 horas);  
3° - Em todos os dias, retire a manteiga da superfície do leite, e armazene na geladeira até o dia de fazer o requeijão. Reserve.  
4° - Quando a coalhada estiver firme (24 horas ou +), coloque em uma panela e leve ao fogo até atingir 35° (temperatura que permite colocar a ponta do dedo e sentir quentinho, mas sem queimar);  
5° - Quebre (corte) a coalhada e coloque no tecido volta ao mundo para retirar o soro;  
6° - Retire a massa do tecido e leve ao fogo, novamente, adicionando 3 l leite para lavar, mexa sempre até o leite coalhar;

7° - Em seguida, coe, novamente, a massa no tecido volta ao mundo para retirar o soro;  
8° - Retire a massa do tecido e levar ao fogo, novamente, com o 2 l leite para lavar, mexer sempre até formar uma bola liguenta;  
9° - Na sequência, coe novamente a massa no tecido volta ao mundo, espremendo a massa com as mãos, formando bolinhas, retirando completamente o soro. Reserve;  
10° - Em uma panela coloque a manteiga (armazenada na geladeira) e deixe fritar (para o requeijo moreninho dourar a manteiga até o ponto desejado);  
11° - Na panela com manteiga vai desmanchando as bolinhas de massa, mexendo até obter uma massa liguenta (se a massa estiver dura, colocar leite, aos pouquinhos, até o ponto desejado);  
12° - Em seguida colocar nas formas ou recipientes desejados.

Rendimento: 01 requeijão grande

### Tempo:

- Leite coalha: 24 horas  
- Requeijão: 02 horas

## Salvador Teófilo da Silva

“

Meus avós maternos usavam o requeijão para servir de merenda (assim que chamava o lanche) para os trabalhadores da fazenda. A receita foi passando de pai para filhos, e eu aprendi também...

”







# VOCE SABIA...

## **Que o maior pomar de jabuticaba do mundo é em Hidrolândia?**

O maior pomar de jabuticabas do mundo com mais de 40 mil jabuticabeiras está localizado no distrito de Nova Fátima em Hidrolândia na Fazenda e Vinícola Jabuticabal. A produção é de 420 toneladas por ano.

Todo ano durante a safra a fazenda abre as porteiras para a visitação de milhares de turistas que desejam vivenciar um dia saboreando a deliciosa fruta brasileira ao ser colhida no p , ou nas mais variadas opções, como em pratos salgados, sobremesa e bebidas, todos preparados na fazenda.

Tudo começou na década de 40, quando o Sr. Ant nio Batista da Silva, pedreiro, nos momentos de folga vendia frutas em Goiânia, na primeira vez que levou jabuticabas, surpreendentemente, vendeu tudo, o lucro foi suficiente para comprar uma vaca. Logo o Sr. Ant nio Batista entusiasmou, mesmo sendo considerado doido, sem apoio da família, insistiu e comprou terras e plantou 100 mudas de jabuticabeiras, originando assim o maior pomar de jabuticabas do mundo.

Já na década de 60, as porteiras da fazenda foram abertas ao público para experienciar a colheita e degusta o no pomar. No entanto, foi no final dos anos 70, que a fazenda se tornou famosa, quando o Sr. Ant nio Batista em entrevista ao repórter Cassim Zaidem lançou um desafio audacioso: quem conseguir comer uma jabuticaba de cada jabuticabeira durante a visita o ganharia a fazenda.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Costelinha Suína ao Barbecue de Jaboticaba

### Ingredientes

#### Costelinha

- 01 e ½ kg de costelinha suína
- 01 dente de alho (cortado em lâminas)
- 01 cubo de caldo de bacon
- 01 pimenta de cheiro
- ½ limão

#### Molho de Jaboticaba

- 150 ml de extrato de jaboticaba
- 100 ml de molho pronto de tomate
- 50 ml de molho inglês
- 01 colher (café) de pimenta com jaboticaba

#### Farofa

- 500 g de farofa pronta de soja
- 200 g de doce da casca de jaboticaba
- 01 cebola
- 01 colher (sopa) de azeite extra virgem cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

#### Molho

1° - Em um recipiente, misture todos os ingredientes, mexa até incorporar.

#### Carne

1° - Em um recipiente, coloque a carne e regue com o suco do limão, passando por

toda a peça de carne, em seguida lave com água corrente;

2° - Em uma panela de pressão, aqueça o azeite, o alho, o caldo de bacon, o sal, a água e a carne, deixe ferver por 20 minutos;

3° - Em um refratário, acomode a carne, juntamente com o caldo do cozimento que restou na panela;

4° - Pincele a carne com o molho de jaboticaba.

5° - Leve ao forno alto (250°C) com o grill ligado, preaquecido, por 05 minutos, retire a carne do forno e pincele, novamente, com o molho de jaboticaba;

6° - Leve ao forno, mais uma vez, por 10 minutos ou até obter o ponto desejado;

7° - Retire do forno e coloque na travessa para servir.

#### Farofa

1° - Misture a farofa pronta com o doce da casca de jaboticaba;

2° - Frite a cebola no azeite, coloque a farofa e desligue;

3° - Acrescente o cheiro verde e coloque junto com a costelinha.

Rendimento: 4 porções / Tempo: 50 minutos



Simone Cristina Laforga Pinheiro

“ O prato foi criado com os sabores e tradições, unindo benefícios nutricionais da jaboticaba e o sabor da carne suína. Criei o molho de jaboticaba inspirado no tradicional molho “barbecue”...valorizando a jaboticaba fruta 100% brasileira. ”



# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo de Jabuticaba

### Ingredientes

04 ovos  
02 xícaras (chá) de jabuticabas (inteiras e maduras)  
01 e ½ xícaras (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de óleo de girassol  
01 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de amido de milho  
½ xícara (chá) de doce da casca de jabuticaba  
01 colher (sopa) de fermento químico em pó  
01 xícara (chá) geleia de jabuticaba (para cobertura)

### Modo de fazer

1° - No liquidificador, bata os ovos, as jabuticabas, o açúcar e o óleo por uns 3

minutos;

2° - Numa tigela, coloque os ingredientes secos (farinha e amido) e acrescente, aos poucos, a mistura do liquidificador;

3° - Misture até ficar homogêneo, acrescente o doce da casca da jabuticaba à massa, delicadamente, por último junte o fermento em pó;

4° - Coloque a massa em forma untada e enfarinhada com açúcar. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos;

5° - Deixe o bolo esfriar, desenforme e cubra com geleia a gosto.

Rendimento: 10 porções/ Tempo: 1h



Nathier Helen da Silva Pinheiro

“ Sou uma adoradora de bolos. Gosto de bolo simples e caseiro. Sendo assim, estou sempre me aventurando em novos sabores de bolos. Como temos jabuticabas disponíveis, durante a safra gosto sempre de fazer o bolo de jabuticaba... ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Doce Cristalizado da Casca de Jabuticaba

### Ingredientes

01 l de casca de jabuticaba

01 l de açúcar

01 l de água

### Modo de fazer

1° - Lave e sanitize as jabuticabas;

2° - Tire os talinhos e estrelinhas;

3° - Em uma panela, coloque água e ferva as jabuticabas por 30 minutos;

4° - Tire as sementes e deixe escorrer;

5° - Em uma panela, coloque as jabuticabas com o açúcar;

6° - Leve ao fogo mexendo até dar o ponto (soltar do fundo da panela);

7° - Logo após, coloque aos poucos, em um recipiente com açúcar refinado, mexendo com a colher, soltando as casquinhas.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h30



Aparecida Souza de Oliveira Lisboa

“ Participando do curso de doces cristalizados pela EMATER, surgiu a ideia de fazer o doce cristalizado da casca da jabuticaba, por ser a fruta típica dessa região. Seguindo a técnica usada para outras frutas, a experiência deu certo...E hoje a venda do doce ajuda na renda familiar. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Lombo Suíno ao Molho de Jabuticaba

### Ingredientes

01 e ½ kg de lombo suíno  
05 dentes de alho amassado  
02 limões (suco)  
01 ramo de alecrim  
300 g de bacon fatiado  
500 g de polpa de jabuticaba  
500 ml de água  
100 g de açúcar  
01 cebola  
Pimenta malagueta a gosto  
Pimenta do reino  
Sal a gosto

### Modo de fazer

#### Carne

1° - Perfure o lombo suíno e tempere com sal, pimenta do reino, alho e suco dos limões, espalhando bem o tempero pela carne;  
2° - Coloque em um recipiente tampado e deixe marinar de um dia para o outro;  
3° - Depois disso, coloque o lombo em uma assadeira com os temperos e cubra com fatias de

bacon;

4° - Embrulhe a forma com papel alumínio e leve ao forno a 250°C por uma hora;

5° - Em seguida, retire o papel alumínio e volte o lombo para o forno e deixe por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

#### Molho

1° - Em uma panela, coloque a polpa de jabuticaba, a água, o alho e a cebola cortada em cubos e leve ao fogo, por aproximadamente 15 minutos, ou até cozinhar;

2° - Coloque no liquidificador e bata até formar uma mistura cremosa e homogênea;

3° - Em uma panela, coloque a mistura e acrescente o açúcar, o sal e a pimenta picadinha e deixe cozinhar por uns 15 minutos ou até encorpar.

#### Uso do molho

1° - Esparrame o molho no lombo assado (depois do 5º passo) e volte ao forno por mais 10 minutos;

2° - Na travessa (para servir) disponha o molho de jabuticaba (reserve um pouco), coloque o lombo em cima, finalize com o restante do molho.

Rendimento: 07 porções / Tempo: 2h

## Alenir Batista de Souza

“

...sentimos necessidade de introduzir a jabuticaba, não só nos pratos doces, mas também nos pratos salgados, os quais agradou o paladar de milhares de pessoas durante a safra da jabuticaba.

”



# ARAGUAPAZ





# VOCE SABIA...

## **Que no dia 3 de maio de 1961, na cerimônia do levantamento do marco fundamental do Araguapaz, celebrou a primeira Missa e o primeiro casamento?**

No início da década de 60 a região era um campo com vegetação nativa habitado somente por animais selvagens. Em 1961, o Sr. Dolzane de Paula Bastos, natural de Orizona – GO, chegou na região, juntamente com alguns companheiros com a intenção de desbravar para estabelecer moradia e produzir.

Na região denominada Cavalos Queimados, às margens do Córrego Cambuí, construíram os ranchos, fixaram residências e plantaram roças. O visionário Dalzane de Paula Bastos fez um loteamento de cinco alqueires goiano, vendido para os interessados em construir no povoado recém instaurado. Juntamente com seu sócio o Sr. Joaquim Pereira de Faria, doou três alqueires de terra à Paróquia que ia ser fixada.

Em 03 de maio de 1961, o Monsenhor Lincoln Monteiro Barbosa visitou o povoado e levantou o primeiro cruzeiro da região recém desbravada, estabelecendo o marco fundamental do povoado. Na ocasião foi celebrada a primeira missa e o primeiro casamento, cerimônias que marcaram a memória dos pioneiros entusiasmados com a esperança do povoado se tornar um município.

As notícias do povoado com terras férteis, rico em água no interior de Goiás, logo se espalharam pelo Brasil, despertando o interesse de imigrantes de diversas regiões brasileiras. De forma que, em 1962 já existiam 11 habitações, ranchos de palha, foi fundada a primeira escola, instalado o primeiro estabelecimento comercial. Em 1963, o povoado de Cavalos Queimados foi elevado à categoria de distrito da Cidade de Goiás e cinco anos mais tarde foi denominado como Distrito de Araguapaz.

Em 1970, a região foi beneficiada com a construção da rodovia GO-164 ligando a Cidade de Goiás a São Miguel do Araguaia. Também foi construída a rodovia GO-530 interligando Araguapaz a Aruanã, objetivando a exploração do potencial turístico do Rio Araguaia. Devido ao desenvolvimento emergente, em 1982 o distrito foi promovido a município. A cerimônia de emancipação foi realizada em 1983, juntamente com a posse do Prefeito S. José João Henrique de Vasconcelos e dos vereadores eleitos em 1982.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Frango com Pequi

### Ingredientes

01 frango  
01 l de pequi  
01 cebola  
03 dentes de alho  
01 colher (sopa) de banha suína  
Sal e cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma panela, aqueça a banha suína

e adicione o frango, já temperado, e vai fritando, colocando água aos poucos, até ficar macio e corado;

2° - Junte o pequi ao frango e refogue, acrescente água, o suficiente, para cozinhar;

3° - Finalize com a cebola e o cheiro verde.

Rendimento: 6 porções / Tempo: 1h30



Lucineide Rodrigues Morais

“ Essa receita aprendi com uma pessoa muito especial, com quem morei por muito tempo. Ela me ensinou várias receitas da roça. Hoje faço com muito carinho e dedicação, preservando as tradições da culinária rural. ”







Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Brigadeiro de Barú

### Ingredientes

02 xícaras (chá) de leite condensado  
04 colheres (sopa) de farofa de baru  
01 colher (sopa) de manteiga de leite sem sal  
03 castanhas de baru

### Modo de fazer

1° - Em uma panela, coloque a manteiga e o leite condensado, e leve ao fogo médio, depois de 2 minutos, adicione a farofa de

baru, mexendo sempre, por 8 minutos, ou até desgrudar do fundo da panela;

2° - Coloque em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.

3° - Com as mãos untadas, enrole os brigadeiros e passe na farofa de baru. Para decorar use algumas castanhas picadas.

Rendimento: 15 porções / Tempo: 15 minutos



Gelis Honório Dias

“ Meu pai juntava todos os filhos e íamos para a roça, lá cantávamos os barus... Levávamos as castanhas para minha mãe torrar no fogão à lenha, socar no pilão até virar farofa...fazia o brigadeiro e passava farofa de baru... fazíamos uma roda para comer muitos brigadeiros. ”





# RECEITA DESTAQUE

## Brigadeiro de Pequi com Coco

### Ingredientes

02 copos (americanos) de leite  
06 caroços de pequi  
01 colher (sopa) de margarina  
01 caixa (395 g) de leite condensado  
100 g de coco (ralado)

### Modo de fazer

#### Pequi

1° - Em uma panela coloque o leite e os caroços de pequi e deixe ferver até amolecer;  
2° - Em uma peneira, preferencialmente de arame, passe os caroços de pequi, cuidadosamente para não soltar espinhos, para retirar a polpa.

### Brigadeiro

1° - No liquidificador acrescente o leite e a polpa do pequi e bata até ficar homogêneo;  
2° - Transfira a mistura para uma panela, acrescente o leite condensado e a margarina e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos);  
3° - Retire do fogo, passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.  
4° - Com as mãos untadas, enrole em bolinhas e passe-as no coco ralado. Sirva em forminhas de papel.

Rendimento: 07 porções / Tempo: 2h

Dica: Servir os brigadeiros na casca do pequi.

## Marcos Cavalcante Wanderley

“

...colher frutos direto da fonte, brincar até a barriga doer de fome e então correr para a cozinha da Vó Júlia e deliciar com as maravilhas que ela fazia... Com seu sabor específico, o brigadeiro de pequi e coco não é de muitos amigos, mas os poucos que ele tem saboreia-o com prazer.

”



# NIQUELÂNDIA





# VOCE SABIA...

## **Que a tradicional congada de Niquelândia que homenageia a Santa Efigênia tem um elemento que representa os índios Avá-canoeiros?**

A origem da congada de Santa Efigênia está registrada em documentos históricos de 1794, no Conselho do Vaticano, atribuindo à Irmandade a responsabilidade de zelar pelo patrimônio das disciplinas dela própria e dos congos. A festa representa o catolicismo negro, pela predominância de traços característicos dos povos centro-africanos, próprio ao tronco lingüístico cultural banto.

Estudos evidenciam que o Congo de Niquelândia foi visto e descrito pela primeira vez, pelo médico, botânico e mineralogista Johann Emanuel Pohl, que esteve no Brasil entre os anos de 1817 e 1821, como membro da Missão Austríaca que visitou o Brasil para o casamento da Arquiduquesa Leopoldina com Dom Pedro I.

Os congadeiros contam que a tradicional Congada de Niquelândia, nasceu no quilombo Xambá, onde viviam negros fugidos das senzalas de Vila Boa (Cidade de Goiás), Meia Ponte (Pirenópolis) e São Félix (Cavalcante). O grupo homenageia Santa Efigênia, rainha das congadas, santa negra, que foi escravizada e atirada em uma fogueira.

Os festeiros de Santa Efigênia e de Nossa Senhora do Carmo são responsáveis pela organização e realização do evento. A comemoração começa com a capina do largo, logo após o mastro da Santa Efigênia é levantado. A programação é composta pelo cortejo, procissão, missas e almoços de confraternização ofertados pela imperatriz e o imperador de Nossa Senhora do Carmo.

Uma especificidade da Congada de Niquelândia está na indumentária, figurino da festa composto por roupas brancas, lenço branco na cabeça, preso com uma faixa decorada com medalhas de santos e penas de ema, representando os índios Avá-Canoeiro que viviam na região.

Conforme relatos, quando os negros do quilombo chegaram à cidade, aproximaram dos índios Avá-Canoeiros que já viviam no local. Os índios se encantaram com a animação dos congadeiros e se juntavam ao grupo para dançar, oferecendo penachos e saiotes indígenas, posteriormente, incorporados à tradição.



# ALMOÇO OU JANTAR

## Fígado ao Leite

### Ingredientes

500 g de fígado bovino  
200 ml de leite  
05 dentes de alho  
02 cebolas  
01 maço de cheiro verde  
Sal (a gosto)  
Pimenta de cheiro a gosto

### Modo de fazer

1° - Prepare o tempero com sal, alho e

pimenta;

2° - Corte o fígado em tiras médias, bifes médios e tempere;

3° - Em uma frigideira, coloque o fígado com o leite e deixe no fogo baixo por 5 minutos;

4° - Em seguida, aumente o fogo e deixe fritar até dourar.

Rendimento: 2 porções / Tempo: 30 minutos



João Victor Batista da Cruz

“

**Aprendi com minha mãe no dia a dia na fazenda.**

”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo de Arroz na Palha

### Ingredientes

02 copos (americano) de arroz  
02 copos (americano) de leite  
01 copo (americano) de queijo  
05 ovos  
01 copo (americano) de óleo  
01 copo (americano) de açúcar  
01 e ½ colheres (sopa) de fermento em Pó

### Modo de fazer

#### Arroz

1° - Em um recipiente com tampa, coloque o arroz, em grãos cru de molho no leite de um dia para o outro.

#### Palha da Bananeira

1° - Lave e higienize as folhas;  
2° - Passe levemente no fogo para murchar;  
3° - Corte no formato de retângulo e amarre um

dos lados, com cordão de algodão, formando cartuchos. Reserve.

#### Bolo

1° - No liquidificador, bata o arroz com o leite, em seguida coloque os ovos, o óleo, o açúcar e bata até ficar homogêneo, junte o fermento e bata até incorporar completamente à massa;

2° - Coloque porções de massa nos cartuchos e amarre o outro lado, firmemente, para não sair a massa;

3° - Coloque os cartuchos em uma assadeira e leve ao forno de barro ou no forno convencional médio (160°) preaquecido até assar, verificar o ponto enfiando a ponta de garfo ou palito, se sair limpo está pronto.

Rendimento: 09 cartuchos

Tempo de preparo: 08 h (hidratação do arroz)  
/ 01 hora (preparo das folhas e do bolo)



Franciele Joaquim de Souza Ribeiro

“ Sempre vi a minha avó fazer esta receita, ela ensinou a minha mãe e minha mãe me ensinou. O bolo de arroz na palha serve hoje para meu sustento, e é com ele que consigo minha independência financeira, vindo na feira de Niquelândia e atendo a encomendas. ”





# SOBREMESA RURAL

## Canjica de Milho com Leite

### Ingredientes

500 g canjica de milho  
03 l de leite  
½ kg de amendoim  
01 rapadura

### Modo de fazer

1° - Numa panela de pressão, coloque a canjica de milho e leve para cozinhar com água por aproximadamente uma hora;  
2° - Em seguida coloque o leite, o amendoim e a rapadura e deixe cozinhar, sem pressão, até obter a textura ao dente.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 2h



Divina Martins da Costa

“ Eu aprendi a fazer a canjica com a minha avó, eu chegava na casa dela e ela me colocava para pilar o milho, e colocava para ferver, durante a noite toda, na panela de barro ou ferro... ela acrescentava o leite com uma rapadura para complementar a receita. ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Vitamina de Mandioca

### Ingredientes

01 l de leite  
300 g mandioca (cozida)  
100 g de coco (ralado)  
Açúcar a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma panela com água cozinhe a mandioca até ficar macia;  
2° - Retire a água e deixe esfriar completamente;  
3° - No liquidificador adicione a mandioca cozida, o leite e coco ralado e bata até ficar homogênea.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 30 minutos

## Simone Maria da Cruz Batista

“ Ao participar de um curso do SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural), tive a oportunidade de aprender sobre a importância deste alimento que além de ter um alto teor nutritivo, também oferece um baixo custo, nos possibilitando oferecer às nossas famílias um saboroso lanche no dia a dia. ”



# MONTES CLAROS DE GOIÁS





# VOCE SABIA...

## **Em Montes Claros de Goiás está localizada uma das cinco fontes de água sulfurosa registradas em Goiás?**

O Sr. Afonso Borges foi o precursor de Montes Claros de Goiás, em 1956, disponibilizou parte da fazenda Salobinha, no município de Goiás, a Neemias Lino de Oliveira para a constituição de um povoado. O terreno foi dividido em lotes e comercializados por valores reduzidos, originando o Povoado de Salobinha, em 1958, foi elevado a distrito de Salobinha. Em virtude do crescimento expressivo, especialmente pelo setor agropecuário, em 1963, foi elevado à categoria de município de Montes Claros de Goiás, a origem do topônimo está nos belos morros que compõem a paisagem local e no Rio Claro.

Dados do Instituto Mauro Borges demonstram que a base do potencial econômico de Montes Claros de Goiás está fundamentada na produção agropecuária, especialmente nas pecuárias de corte e de leite. Na agricultura, as atividades de maior representatividade são as culturas de cana-de-açúcar e soja, a agricultura irrigada encontra-se em desenvolvimento no município.

Montes Claros de Goiás é um município com enorme potencial turístico, em razão do rico patrimônio natural com expressivo potencial hídrico composto por diversos rios, especialmente pelos rios de grande porte como o Araguaia, Caiapó, Claro, das Almas e dos Bois. A cidade tem no turismo uma fonte inesgotável de desenvolvimento. Além dos belos rios, uma das cinco minas de águas sulfurosas catalogadas em Goiás, encontra-se no município.

Alguns historiadores afirmam que a origem de Montes Claros de Goiás está associada o riquíssimo potencial hídrico da região, e que muitos habitantes foram atraídos pela existência da fonte de água sulfurosa, também conhecida como Água da Pedra. Água sulfurosa é um tipo de água mineral rara, originada em formações vulcânicas, possui composição específica, por isso tem um intenso odor, uma textura mais oleosa e chega à superfície a uma temperatura de aproximadamente 43°C. É classificada como mineromedicinal, ou seja é curativa em função da concentração de enxofre e dos benefícios que possui.



Andréia Peixoto

# ALMOÇO OU JANTAR

## Frango com Milho Refogado

### Ingredientes

01 frango caipira  
08 espigas de milho  
01 l de óleo  
01 cebola (grande)  
08 dentes de alho  
03 copos (americano) de água  
Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

### Modo de fazer

1° - Limpe, lave e corte o frango caipira pelas juntas;

2° - Em uma panela, coloque o óleo, alho amassado com o sal e deixe dourar, em seguida, coloque o frango e deixe fritar até ficar dourado;

3° - Escorra o óleo, completamente, e coloque o milho cortado e deixe refogar por uns 3 minutos. Coloque água, o suficiente para o cozimento, e deixe cozinhar até o frango ficar macio. Finalize com cebola e cheiro verde picados

Rendimento: 10 porções / Tempo: 2h



Geneci Mendes Dias

“

Milho com frango é tradição da nossa família, a minha bisavó que passou para minha avó, depois para minha mãe, agora está comigo, e pretendo passar para meus filhos e netos. Nos reuníamos para fazer pamonha e no almoço já estava garantido o famoso frango com milho.

”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo de Fubá

### Ingredientes

03 ovos  
01 copo (americano) de óleo  
02 copos (americano) de açúcar  
01 copo (americano) de farinha de trigo  
02 copos (americano) fubá  
½ copo (americano) de queijo (ralado)  
02 colheres (sopa) rasas de fermento em pó  
Leite até o ponto

### Modo de fazer

1° - No liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o fubá, a farinha de trigo, o óleo,

acrescentando o leite aos poucos até a massa ficar homogênea, em seguida adicione o queijo e o fermento em pó e bata levemente;

2° - Coloque a massa numa assadeira untada com óleo.

3° - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 45 minutos ou até dourar. Espere amornar e desenforme.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h15min



Meire Bueno Peres

“ Esse bolo de fubá fez parte da minha infância, minha avó fazia no final de semana quando a família estava reunida. Naquela época, não tinha fogão a gás, era fogão a lenha, não tinha liquidificador, era mais difícil. ”





Andréia Peixoto

# SOBREMESA RURAL

## Pudim Cremoso de Pamonha Doce

### Ingredientes

#### Pudim

01 pamonha de doce (média)  
01 l de leite  
½ xícara (chá) de amido de milho  
03 colheres (chá) de açúcar cristal ou refinado  
½ lata (395 g) de leite condensado

#### Calda de Goiabada com Amora

200g de goiabada

200 ml de água

200 g de amora

100 g de açúcar

½ limão

### Modo de fazer

#### Calda de goiabada e amora

1° - No liquidificador, coloque a goiabada e a água, bata até misturar bem;

2° - Em seguida, leve essa mistura para o fogo baixo e deixe engrossar um pouco, desligue o fogo e espere esfriar. Reserve.

3° - Em uma panela, coloque as amoras, o açúcar e o suco do limão, cozinhe e leve ao fogo baixo até engrossar, desligue o fogo e espere esfriar. Reserve.

4° - Junte as caldas, misturando bem. Reserve.

#### Pudim

1° - No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo, coe essa mistura, se preferir um pudim mais liso;

2° - Em uma panela, coloque a mistura e leve ao fogo baixo até engrossar;

3° - Em forminhas individuais, coloque a massa e leve à geladeira por uma hora, ou até ficar firme;

4° - Posterior a isso, desenforme os pudins e adicione a calda de goiabada e amora. Sirva gelado.

Rendimento: 7 porções / Tempo: 1h30min



Karla de Oliveira Cardozo

“ **Desenvolvi essa receita pensando em vários momentos felizes que tive junto da minha família ao longo da minha vida. Sempre tivemos a tradição de nos reunirmos em casa para fazermos uma “pamonhada” aos finais de semana, e isso fez reviver esses momentos marcantes.** ”





# RECEITA DESTAQUE

## Pão de Milho

### Ingredientes

01 kg de farinha de trigo  
200 g de açúcar  
04 ovos  
½ colher (sopa) de melhorador de farinha  
½ copo (americano) de óleo  
01 copo (americano) de fubá  
½ colher (sopa) de sal  
30 g de fermento biológico  
½ l de leite

### Modo de fazer

1° - Em uma bacia, coloque todos os ingredientes secos e misture;

2° - E seguida adicione os ovos, o leite e amasse até dar liga;

3° - Com as mãos modele os pães, formando bolinhas;

4° - Em um refratário untado com margarina ou manteiga, coloque os pães;

5° - Deixe os pães crescerem, por aproximadamente duas horas ou até dobrar de volume;

6° - Antes de levar ao forno, passar margarina e polvilhar fubá na superfície dos pães. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.

Rendimento: 15 porções / Tempo: 3h

## Cleimison Nogueira dos Santos

“ Receita tradicional do avô, passada para o meu pai, e enfim para mim, e observando como meu pai fazia aprendi. A receita vem passado de geração um sabor de uma massa leve que combina com carne, mussarela, tomate no qual não altera o sabor de quero mais. ”



# SANTA CRUZ DE GOIÁS





# VOCE SABIA...

## **Que as Cavalhadas de Santa Cruz de Goiás, as mais antigas de Goiás, são reconhecidas pela Lei 20.292/1998 como patrimônio histórico e cultural goiano?**

Santa Cruz de Goiás é reconhecida como um dos primeiros povoamentos do Estado de Goiás, em agosto de 1729, a comitiva do Bandeirante Manoel Dias da Silva com destino às minas de Cuiabá, fez uma pausa para descanso em um sítio. Exímios exploradores logo perceberam que a região era rica em ouro de excelente qualidade. Seguindo os costumes religiosos da época, foi erguida uma grande cruz, simbolizando a posse da terra, com a frase “Viva o Rei de Portugal” em agradecimento a Deus pela descoberta extraordinária.

Historiadores defendem que a origem de Santa Cruz de Goiás é diretamente relacionada ao processo de mineração, mas como o período de exploração foi efêmero, logo o ouro se esgotou, declinando a atividade. Foi nesse contexto que a pecuária foi introduzida na região e caracterizando como a principal atividade econômica de Goiás, dando sequência ao processo de povoamento, especialmente pela chegada de famílias de Minas Gerais para se dedicarem à prática da pecuária.

Juntamente com a pecuária, as tradições religiosas e culturais, a organização territorial e arquitetura marcaram a história do processo de ocupação, não só de Santa Cruz, mas de Goiás. Deixando registradas as características do período colonial no Brasil. E neste contexto também encontra-se as Cavalhadas de Santa Cruz de Goiás, reconhecidas em 2018 pela Lei nº 20292/18 como Patrimônio Histórico e Cultural Goiano.

Não só de Santa Cruz de Goiás, mas também do Brasil, especialmente na região Centro Oeste, o contexto das Cavalhadas são celebrações influenciadas pelas tradições de Portugal e da Espanha na Idade Média. Consiste em uma encenação teatral equestre a céu aberto das lutas de Carlos Magno, imperador dos francos e dos doze Pares de França, com a missão de lutar contra os Sarracenos (Mouros), povos bárbaros que haviam invadido a Península Ibérica (Portugal e Espanha), ou seja, representa as Cruzadas, a batalha entre católicos e islâmicos.

Em Santa Cruz de Goiás as cavalhadas são realizadas desde 1816, as mais antigas de Goiás, o primeiro Imperador foi Padre Gouveia de Sá Albuquerque, reconhecidas como elemento do patrimônio cultural e imaterial, a disputa acontece com doze cavaleiros cristãos e doze cavaleiros mouros, que interpretam um enredo com essência sacro religiosa com as fortes aspectos históricos culturais, fortalecendo o potencial turístico e econômico da região. Tradição que passa de geração para geração.

A encenação das cavalhadas acontece no Sábado e no Domingo de Pentecostes. O evento é estruturado em três momentos, o primeiro é composto pelas embaixadas em tentativas de conversão dos mouros, encenações de guerra e o rapto da princesa cristã pelos mouros; o segundo é composto pela encenação de batalhas de guerra, com vitória dos cristãos e o retorno a princesa “Angélica” para o castelo, além do batizado dos cavaleiros mouros que são convertidos ao cristianismo; e no terceiro estágio ocorrem os jogos ou provas de habilidades dos cavaleiros “Tira cabeças e o Tira argolinhas”.



# ALMOÇO OU JANTAR

## Pamonha de Panela da Vovó

### Ingredientes

08 a 10 espigas de milho verde  
02 colheres (sopa) de manteiga de leite ou banha suína  
01 cebola  
02 dentes de alho  
½ Kg de linguiça suína (caseira)  
½ l de água  
Cebolinha de folha (picadinha)  
Sal e pimenta a gosto

### Modo de fazer

1° - Rale as espigas de milho, reserve;  
2° - Numa panela, coloque a manteiga de leite ou banha e frite a cebola picadinha, o alho amassado com o sal e a pimenta e deixe fritar;  
3° - Em seguida, acrescente a massa de milho e vai colocando água aos poucos, mexendo sempre, até cozinhar;  
4° - Finalize, juntando a linguiça frita e picadinha, misture bem, desligue o fogo e por fim coloque a cebolinha verde.



Fernanda Ferreira

“ Nas tardes chuvosas é o momento em que mais me lembro da pamonha de panela, que minha avó sempre fazia para os netos... Desde então, sempre faço para meus familiares, principalmente para minha filha... ”





Andréia Peixoto

# LANCHE DA FAZENDA

## Bolo de Milharina

### Ingredientes

03 ovos  
01 copo (americano) de leite  
01 copo (americano) de óleo (menos dois dedos)  
½ copo (americano) de queijo ralado  
01 copo (americano) de flocos de milho  
100 g de coco (ralado)  
01 colher (sopa) de fermento em pó

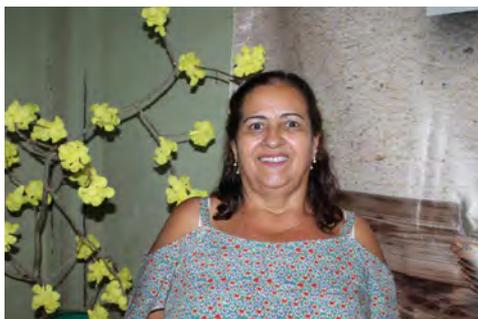
### Modo de fazer

1° - Coloque no liquidificador, os ovos, o leite, o óleo, o queijo, os flocos de milho e

bata por 5 minutos;  
2° - Em seguida acrescente o fermento em pó, o coco ralado e misture bem, colocar em forma untada e enfarinhada;  
3° - Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h

Dica: Decorar a forma com palha de milho. Servir com café ou leite.



**Etelvina Rosa de Faria Rezende**

“ Em uma viagem visitando os familiares de uma comadre minha, uma tia dela fez este bolo para nosso lanche. Como gostei muito pedi a receita. Até hoje faço este bolo com muito prazer e todos que comem gostam muito. ”





# SOBREMESA RURAL

## Brigadeiro da Bisa

### Ingredientes

- 01 lata (395g) de leite condensado (caseiro)
- 05 espigas de milho verde
- 02 colheres (sopa) de manteiga de leite
- 01 colher (sopa) de fubá
- ½ Kg de açúcar cristal

### Modo de fazer

1° - No liquidificador, coloque o milho verde, o leite condensado, o fubá e a manteiga no liquidificador e bata até ficar homogêneo;

2° - Em uma panela, coloque a mistura do liquidificador e leve ao fogo, mexendo sempre, com uma colher de pau, até desgrudar do fundo da panela;

3° - Em seguida, coloque em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.

4° - Com as mãos untadas, enrole os brigadeiros e passe no açúcar cristal.

**Rendimento:** 30 brigadeiros / **Tempo:** 40 minutos

**Dica:** Para decorar use palhas de milho verde.



Dênia Ferreira dos Santos

“ Desde pequena me lembro que minha mãe me levava para visitar minha bisavó, lembro-me que eu adorava ir... Assim cresci, vendo e ajudando minha bisa com essa receita, e acabei aprendendo como se faz. Levarei essa receita comigo, e quando tiver meus filhos... ”





Andréia Peixoto

# RECEITA DESTAQUE

## Frango Caipira com Angu e Quiabo

### Ingredientes

01 frango caipira (cortado pelas juntas)  
300 ml de banha suína  
03 dentes de alho  
01 colher (sopa) de açafrão  
01l água  
01 kg quiabo  
05 espigas de milho (firme)  
Tempero a gosto

### Modo de fazer

#### Frango

1° - Em uma panela, aqueça a banha suína e adicione o alho amassado, o frango temperado a gosto e deixe fritar até ficar bem dourado;

2° - Em seguida retire, complementa a gordura,

adicione o açafrão e deixe fritar no fundo da panela;

3° - Logo depois, coloque a água, o suficiente para cobrir o frango, tampe a panela e deixe cozinhar até amolecer.

#### Quiabo

1° - Em uma panela, aqueça o óleo e alho, em seguida adicione o quiabo cortado, refogue mexendo pouco, adicione meia xícara de água, tempere a gosto.

#### Angu

1° - Rale o milho, em seguida acrescente dois copos com água na massa e misture bem, coe em peneira fina;

2° - Em uma panela, coloque a massa de milho e leve ao fogo, mexendo até engrossar.

Rendimento: 8 porções / Tempo: 1h30

## Lurdes Lino de Faria

“ Quando ainda era adolescente tive que aprender a cozinhar com minhas vizinhas, pois perdi meus pais ainda muito nova. Como a gente morava na fazenda e criava frangos caipira e plantava verduras. Aos domingos a gente reunia todos os 10 irmãos para comer um franguinho que aprendi a fazer com nossa vizinha. ”







# VOCE SABIA...

## **Que a maior queda d'água do Centro Oeste, a Cachoeira do Label com 187 metros de altura, está situada em São João D'Aliança?**

A cidade de São João D'Aliança é reconhecida como o Portal da Chapada dos Veadeiros, em virtude de ser o primeiro município do Parque Nacional a partir de Brasília. Típica cidade interiorana de Goiás, no sentido literal do termo, rotina simples e descomplicada, quase todos se conhecem, valoriza família reunida e as tradições. No entanto, a história, cultura e origem de São João D'Aliança se fragmentam em três intrigantes vertentes.

A primeira nos apresenta que Distrito do Forte, povoado situado junto a Serra Geral do Paranã, origina a história de uma comunidade negra, descendentes de ex-escravos fugidos das grandes fazendas do nordeste goiano, possível comunidade remanescente de quilombo. A segunda vertente revela a origem europeia e tem como protagonista Antônio Rebendoleng Szervinsk, que se instalou na região, numa sesmaria, doação do Imperador Dom Pedro II pelos seus serviços ao império brasileiro. E a terceira remete ao fim da escravidão, o governo sustentava estruturas de poder baseadas no coronelismo dos grandes fazendeiros.

A região apresenta uma cultura peculiar composta por conhecimentos, crenças, normas, valores de índios, negros e brancos poloneses, além dos costumes ruralistas. Com objetivo de conservar, garantindo a perpetuação dos elementos culturais a população, e mesmo de forma simples e familiar, realizam na zona rural e urbana, e nos distritos as festas e comemorações tradicionais, como os encontro de Catira, Festa de Louvor a São Sebastião, Romarias (Nossa Senhora da Abadia do Muquém; Nossa Senhora dos Verdes; Santa Luzia; Divino Espírito Santo e Divino Pai Eterno) Caçada da Rainha e Folias de Reis, entre outras.

Além do patrimônio histórico cultural, São João D'Aliança é contemplado com Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, unidade de conservação brasileira de proteção integral à natureza do bioma cerrado. O parque foi criado em 1961 através do Decreto Nº 49.875, sancionado pelo Presidente da República, Juscelino Kubitschek, com o nome de Parque Nacional do Tocantins. Em dezembro de 2001 o parque foi reconhecido como Patrimônio Natural da Humanidade pela UNESCO.

O potencial ecoturístico de São João D'Aliança é singular, especialmente, pela quantidade e qualidade das belezas naturais. Nessa perspectiva, destacamos as duas travessias de longo curso: a Travessia Caminho do Muquém com 140 km e a Travessia do Caminho dos Veadeiros de 130 km de Trekking (caminhada em trilhas em contato com a natureza, pernoitando no trajeto) e 120 km para bike. E as várias cachoeiras da Chapada dos Veadeiros, tais como a Cachoeira das Andorinhas, Cachoeira São Cristóvão, Cachoeiras São Pedro (I e II), Cachoeira do Cantinho, Balanço do Mário, Bocaina do Farias, Fazenda Boa Esperança (Cachoeira Boa Esperança, Cachoeira do Quintal, Cachoeira Véu de Noiva), Cascatas do Dominguinhas e Cachoeira do Label.

E para reforçar o título de Portal da Chapada dos Veadeiros, a maior queda d'água do Centro Oeste formada pelo Rio Extrema, a Cachoeira do Label com 187 metros está localizada no município, na Fazenda Bellatrix, a propriedade foi adquirida em 2016 e transformada em Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN) para a prática do turismo sustentável. As caminhadas e os banhos nas cachoeiras são as principais atividades, nas belíssimas paisagens da Chapada.



# ALMOÇO OU JANTAR

## Farofa Seu Deco

### Ingredientes

500 g de farinha de mandioca  
150 g de manteiga de garrafa  
04 dentes de alho picadinho  
01 cebola picadinha  
04 colheres (sopa) de gergelim  
03 colheres (sobremesa) de sal  
Pimenta em flocos a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma panela, adicione a manteiga de

garrafa e frite o alho e a cebola cortada em cubinhos;

2° - Em seguida, acrescente a farinha de mandioca, o gergelim, o sal e deixe dar uma torradinha, finalize com a pimenta em flocos e está pronto.

**Rendimento:** 6 porções / **Tempo:** 0h30

**Dica:** A farinha de mandioca ou a farofa são ótimos acompanhamentos para torresmo, carne cozida ou churrasco.



Michele Costa da Silva

“ ... Aprendi a fazer farinha com meu pai, que adora passar esse conhecimento. Fiz a farofa temperada para agregar valor a esse ótimo produto que aprendi com meu mestre, e espero que gostem, pois tem muito amor envolvido! ”





# LANCHE DA FAZENDA

## Pão de Queijo Caseiro

### Ingredientes

600 g de polvilho doce  
250 g de queijo (ralado curado)  
150 ml de óleo  
½ copo (americano) de água (fervida)  
½ copo (americano) de leite (fervido)  
Ovos (até o ponto)  
Sal a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma bacia ou gamela, coloque o polvilho doce e o sal, reserve.  
2° - Em uma panela, junte o leite, a água e o óleo e leve para ferver;

3° - Despeje o líquido fervente no polvilho para esquentar, mexa bem e deixe esfriar;  
4° - Depois de frio, coloque os ovos um a um, sovando bem a massa, por último misture o queijo e sove até obter o ponto ideal (massa pegajosa, mas que possibilita enrolar);  
5° - Enrole as bolinhas na palma da mão untada, dispondo-as numa assadeira retangular untada. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos ou até o ponto desejado.

Rendimento: 30 porções / Tempo: 1h



Nilvani Carlos da Silva Santos

**“Aprendi a fazer com minha mãe. Por morarmos em fazenda sempre tivemos polvilho caseiro. É importante, pois, sempre que reunimos a família, fazemos o pão de queijo no café da manhã. É uma tradição familiar. ”**





# SOBREMESA RURAL

## Pudim de Mandioca

### Ingredientes

01 Kg de mandioca  
01 copo (americano) de leite condensado (caseiro ou caixinha)  
01 copo (americano) de leite  
01 xícara (chá) de açúcar  
01 colher (sopa) erva doce  
½ xícara (chá) de queijo (ralado)  
01 pitada de canela em pó

### Modo de fazer

1° - Em uma vasilha, coloque a mandioca

ralada com leite, misturando bem, em seguida coe em peneira;

2° - Em um recipiente, coloque a massa coada, e acrescente o restante dos ingredientes, misturando até incorporar bem;

3° - Em uma forma untada com manteiga e polvilhada com canela, coloque a massa.

4° - Leve ao forno, médio (180°C), preaquecido, em banho maria, por cerca de 1 hora ou até firme.

Rendimento: 10 porções / Tempo: 1h



Simone de Souza Barbosa

“ Eu sempre gostei de inventar na cozinha, e fazer com que tenho na propriedade, então, fui inventando e criando essa receita. Desde então faço e todos gostam. ”





# RECEITA DESTAQUE

## Mandioca com Queijo

### Ingredientes

01 kg de mandioca  
05 fatias de queijo  
01 colher (sopa) de manteiga  
01 pitada de sal  
01 l de óleo (para fritura)  
Água (para o cozimento)  
Orégano a gosto

### Modo de fazer

1° - Em uma panela, coloque a água e a mandioca cortada e deixe cozinhar, por aproximadamente 10 minutos, ou até ficar al dente, retire do fogo e escorra. Reserve;

2° - Em uma frigideira, coloque o óleo para esquentar, quando estiver bem quente, adicione a mandioca e deixe fritar até o ponto desejado;

3° - Retire a mandioca da frigideira e escorra em papel toalha;

4° - Em um recipiente, para servir, coloque a mandioca e tempere com sal e orégano e finalize com as fatias de queijo. Se desejar pode levar ao forno ou microondas para derreter o queijo.

Rendimento: 12 porções / Tempo: 40 minutos

*Emilly Silva dos Santos*

“ **Aprendi a fazer com a minha mãe, ainda na minha infância. Ela saía para trabalhar e eu tinha que preparar a comida, e esse prato era um dos que eu fazia, e todos gostavam.** ”



# Agradecimentos

## Sindicatos Rurais parceiros:

Anápolis

Araguapaz

Cachoeira Alta

Caçu

Catalão

Chapadão do Céu

Hidrolândia/Nova Fátima

Itarumã

Montes Claros de Goiás

Niquelândia

Rubiataba

Santa Cruz de Goiás

São João D'Aliança



Rua 87 nº 708 - Setor Sul - Goiânia-GO

[www.sistemafaeg.com.br](http://www.sistemafaeg.com.br)

   [sistemafaeg](https://www.sistemafaeg.com.br)

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN: 978-65-992386-0-4



CSL