

Pratos Típicos Paranaenses

É com satisfação que a Secretaria de Estado da Cultura do Paraná publica este primeiro número dos Cadernos Paraná da Gente. Este projeto reveste-se de um caráter especial para esta gestão de governo. Trata-se da reedição do projeto que começamos a desenvolver em 1993 e que, por mudanças da administração estadual, acabou por ficar relegado a um certo esquecimento, ou melhor dizendo, a um estado de latência, uma vez que, para os municípios que se envolveram naquela época, o Paraná da Gente permaneceu como uma importante ferramenta para o desenvolvimento da cultura em suas regiões.

Muitas das pessoas que estiveram à frente do processo de levantamento das condições da cultura nas cerca de 90 cidades da primeira edição do Paraná da Gente permaneceram trabalhando em suas comunidades, mantendo acesa a importância da cultura para a melhoria das condições de vida de suas populações.

Desde o ano de 2003, ao retomarmos o Governo Estadual, reiniciamos o contato com os agentes culturais espalhados pelo interior do Paraná. Trabalhamos para atualizar os instrumentos de coleta de informações, adequando-os às novas tecnologias da computação e da Internet. A Secretaria da Cultura, por não dispor de uma estrutura descentralizada nas diversas regiões do Paraná, tinha como alternativa para sua estratégia de ação no interior a sensibilização de pessoas que encarassem o desafio de realizar ações que levassem à valorização da cultura, dos artistas e das tradições locais. O Paraná da Gente se presta bem a estes objetivos. Ao trabalhar com o levantamento do patrimônio cultural: natural, arqueológico, histórico, artístico e imaterial, oportuniza a reflexão sobre a importância da preservação destes bens pelas sociedades locais e regionais, mostrando-lhes a responsabilidade pelo seu cuidado e as oportunidades de emprego e renda que a cultura pode trazer.

Esperamos ampliar, nos próximos meses, o levantamento que estamos realizando junto aos quase 400 municípios do Estado. As informações coletadas farão parte de um banco de dados disponível na Internet, que mapeará o patrimônio cultural dos municípios, os equipamentos destinados à cultura e as tradições que constroem as diversas identidades do Paraná. Deste levantamento, que esperamos permaneça como uma atividade em constante processo de desenvolvimento nos municípios, a Secretaria da Cultura irá trazer a público novas edições dos Cadernos, além de outras publicações temáticas.

Esperamos que vocês gostem deste primeiro número dos Cadernos, que traz receitas de pratos considerados típicos em diversos municípios do Paraná. Não pretendemos ter esgotado todo o universo da culinária regional paranaense, mas registrar um painel da diversidade geográfica e étnica e da riqueza que as diversas culturas trouxeram ao Paraná.

Vera Maria Haj Mussi Augusto

Secretária de Estado da Cultura

Curitiba, novembro de 2004

Governador do Estado
Roberto Requião de Mello e Silva

Secretária de Estado da Cultura
Vera Maria Haj Mussi Augusto

Diretor Geral
Wilson Merlo Pósnik

Pratos típicos paranaenses / coordenador Renato Augusto Carneiro Jr. ; equipe de pesquisa Cíntia Maria Sant'Ana Braga Carneiro , José Luiz de Carvalho , Myriam Sbravati. - Curitiba : Secretaria de Estado da Cultura, 2004.
98p. : il. ; 24cm. - (Cadernos Paraná da Gente ; 1)

1. Culinária brasileira - Paraná. I. Carneiro Júnior, Renato Augusto. II. Carneiro, Cíntia Maria Sant'Ana Braga Carneiro. III. Carvalho, José Luiz de. IV. Sbravati, Myriam. V. Série (Cadernos Paraná da Gente).

CDD (21ª ed.)
641.598162

Dados internacionais de catalogação na publicação
Bibliotecária responsável: Maria Rejane Vicente Teixeira



Coordenador do Projeto Paraná da Gente
Renato Augusto Carneiro Jr. (textos)

Equipe de Pesquisa do Projeto Paraná da Gente
Cíntia Maria Sant'Ana Braga Carneiro
José Luiz de Carvalho (textos)
Myriam Sbravati

Revisão
Wilson Pereira Junior

Design Gráfico
Rita Soliéri Brandt/CDG/SEEC

Agradecimentos
Aos Prefeitos, Secretários e Dirigentes Municipais de Cultura, em especial àqueles que forneceram informações para o Inventário Cultural.





EDSON CANDIDO XAVIER

JACAREZINHO

Sumário

Apresentação

Inventário Cultural

Introdução

O Patrimônio Cultural

A Culinária

O Paraná

Salgados
Carnes bovina, suína, ovinos,
caprinos, aves e peixes

Barreado

Boi na Moita

Boi no Rolete

Charque a Vapor

Costela Assada de Apucarana

Costela Desossada Recheada

Costelão ao Fogo de Chão

Costelão Recheado

Cupim à Moda Pato Bragado

Sukiyaki

Vaca Atolada

Eisbein

Leitão à Dois Vizinhos

Leitão Maturado

Leitão na Estufa

Leitão Desossada e Recheada

Leitão no Tacho

Pernil à Pururuca

Porco à Paraguaia

Porco no Legume

Porco no Rolete

Carneiro ao Molho de Vinho

Carneiro no Buraco

Koziã (Cabrito)

Ovelha Enfarinhada

Frango ao Molho de Laranja e Especiarias

Frango na Laranja

Frango na Telha

Frango Orgânico Grelhado

Dourado Assado no Carrossel

Peixe com Banana ou Caldeirada

Peixe com Gengibre

Pintado na Telha

Torta de Truta

Massas

Broa Polonesa

Pão de Bafo (Tampf Kleis)

Perohê Assado ou Frito

Pierogi

Polenta com Frango Caipira ao Molho

Reviro Paraguai

Udon

Cereais

Legumes, tubérculos e verduras

Arroz Tropeiro

Castropeiro

Cuscuz Caipira

Cuscuz de Mandioca com Indaiá

Mjadra (Arroz com Lentilha)

Quirera Lapeana

Quirerada

Sarma (Troxinha de Repolho)

Sopa de Milho com Frango Caipira

Tropeiro da Fazenda Elisa

Virado Lapeano

Doces

Biscoito Tia Mariquinha

Bolacha de Araruta

Bolinho de Polvilho

Bolo de Cinza ou Coruja da Cinza

Bolo de Laranja

Bolo de Pinhão

Bom-Bocado de Pinhão

Cuca Alemã

Cuca Missal

Doce de Gila

Goiabinha

Kutchiá

Mbojape (Bolo de Milho)

Namura (Doce de Semolina com Amêndoas e recheio de Nozes)

Oragentorte (Torta de Laranja)

Perichkê

Peta (Bolinhos)

Pudim de Pinhão

Stolen (Panetone Alemão)

Streichäsestrudel (Strudel de Requeijão)

Inventário Cultural

Esta é a primeira publicação do Paraná da Gente. Pretendemos que estes Cadernos, que focarão todas as áreas do Inventário Cultural, sejam publicados regularmente, dando divulgação da riqueza de nosso Estado.

Estas informações vêm sendo levantadas pelos agentes culturais, pessoas ligadas às secretarias e órgãos municipais de cultura de todas as partes do Paraná. É importante deixar registrado nossos agradecimentos a todos os que se empenharam para coletar os mais variados aspectos das culturas locais, acreditando, como nós, na importância da cultura para a geração de desenvolvimento e na melhoria da qualidade de vida a partir da elevação da auto-estima de nossa gente.

O tema da culinária paranaense nos pareceu o mais rápido para trazer à luz num primeiro momento. Existe toda uma variedade de opções gastronômicas a partir das diferenças étnicas de nossa população e da maneira como foi colonizado nosso Estado.

Originalmente a gente da região que viria a ser o Paraná era dos troncos étnicos Tupis-Guaranis e Macro-Gês. A eles se somaram espanhóis vindos do oeste, mais precisamente de Assunção, na época da colonização jesuítica. Os portugueses chegaram pelo mar, na região de Paranaguá, colonizando o território a partir do leste. De lá também vieram os negros, escravos para os trabalhos nas minas, nas lavouras, na pecuária e no transporte de tropas. A partir do século XIX, já consolidada a Província, vieram os europeus – alemães, italianos, poloneses, ucranianos e russos, entre outros.

Os japoneses e os imigrantes de origem árabe chegaram no início do século XX e, ainda neste século, vimos a chegada de duas outras correntes migratórias. No norte do Estado, paulistas, mineiros e nordestinos vieram para desbravar a floresta e implantar as cidades e cafezais que fizeram a riqueza da República. Pelo sudoeste e oeste, vieram os gaúchos em busca das terras férteis para a soja e o trigo.

Cada uma destas etnias, ou populações, trouxe ao nosso Estado costumes alimentares diferentes. Este número dos Cadernos Paraná da Gente registra esta multiplicidade cultural. A maior parte das 72 receitas aqui descritas foi fornecida pelos agentes culturais dos municípios. Algumas foram pesquisadas por nossa equipe, a partir de nosso conhecimento e de nossas andanças pelo interior. Fizemos questão de que cada uma das regiões e das principais etnias do Estado estivessem aqui representadas, deixando registrado o imenso mosaico multicultural que é o Paraná.

Com certeza ficarão falhas e lacunas que pretendemos corrigir em uma próxima edição. É importante lembrar que as receitas foram transcritas conforme as recebemos dos agentes culturais, não sendo possível testá-las uma a uma. Muitas delas fazem parte de eventos significativos de alguns municípios, como o Boi no Rolete, de Marechal Cândido Rondon, que exige um boi médio, o que, convenhamos, não é uma receita para ser feita na cozinha da nossa casa. A intenção da equipe do Paraná da Gente, repito, foi deixar registrados pratos típicos e aqueles eleitos pela população de alguns municípios, como Laranjeiras do Sul, que realizou concurso público para eleger seu prato característico. Aproveitem esta publicação e, se possível, colaborem com nosso Inventário Cultural do Paraná.

Introdução

O projeto Paraná da Gente deve ser entendido em seus múltiplos aspectos, não somente como um Inventário Cultural do Paraná. Na sua fase inicial, realizada nos primeiros meses de 2004, contou com a adesão de mais de 250 municípios. A segunda fase se constituiu dos seminários de capacitação para o preenchimento dos *Formulários do Inventário Cultural*, desenvolvido pelo projeto e cujo formato permite aos agentes culturais, escolhidos pelos dirigentes de cultura de cada município, a pesquisa e a informação aprofundada sobre vários aspectos do patrimônio cultural local.

O inventário possibilita informar, além dos dados socioeconômicos do município, importantes aspectos do patrimônio material (bens edificados, documentos, obras de arte, patrimônio natural etc.) e imaterial (festas e artesanato tradicionais, culinária, lendas e mitos, línguas e dialetos etc.). Além disso, espaços culturais, meios de comunicação, agenda cultural municipal e legislações na área cultural e ambiental podem ser também conhecidos.

Como um valioso instrumento de pesquisa, os primeiros inventários recebidos pela equipe do Paraná da Gente, que caracteriza uma terceira fase do projeto, já nos trazem ricas, e muitas vezes inéditas, informações sobre a cultura paranaense. Com a publicação dos *Cadernos Paraná da Gente*, uma das mídias de divulgação dos resultados do projeto, essas informações passam a ser disponibilizadas para todos os paranaenses.

Neste primeiro caderno enfocamos a culinária típica de várias regiões, numa abordagem voltada especialmente para o patrimônio imaterial. A diversidade cultural apresentada, a riqueza na composição dos pratos e a arte na feitura dos alimentos revelam nuances da cultura local, suas várias influências, aspectos da produção, conhecimentos e saberes próprios de cada comunidade. Esta publicação, além de cumprir objetivos do projeto, marca o início de um novo olhar sobre nossa cultura.

O Patrimônio Cultural

A alma de um povo se vê representada através do seu patrimônio. O patrimônio intangível, ou imaterial, revela os conteúdos mais sutis e fundamentais da cultura; a construção histórica da existência, do conhecimento, das crenças e das artes populares são intangíveis em seus principais aspectos. Por isso, são mais frágeis e sujeitas às transformações abruptas, às rupturas conceituais e estruturais causadas por interferências externas.

Uma sociedade tradicional, por exemplo, cujos valores se assentam nos rituais e cantos, no cultivo e no artesanato tradicional, é frágil perante os intensos processos que se dão com a globalização atual, com a massificação das informações e das culturas, promovidas inclusive pela mídia. As culturas tradicionais, sobretudo em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento, geralmente não resistem a essas invasões e tendem a se desagregarem e desaparecerem.

Nos últimos anos, essa tem sido uma das grandes preocupações da Organização das Nações Unidas – ONU, que, centrando esforços internacionais através de organismos como a UNESCO, tem procurado chamar a atenção dos países-membros para esses temas. Na *Declaração Sobre Diversidade Cultural*, adotada por esta organização na sua 31ª Sessão em Paris, 2001, encontram-se recomendações e estratégias para esse fim: incentivar pesquisas e projetos e criar políticas públicas que procurem salvaguardar o patrimônio cultural dos povos. Entre essas recomendações, propõe-se a realização de inventários sobre diversidade cultural, a divulgação e a salvaguarda através de políticas e programas de conservação e preservação.

Nos apontamentos da UNESCO, o Brasil figura, por exemplo, como um dos oito países com maior diversidade cultural e natural do planeta. Estima-se que em torno de 180 línguas indígenas são ainda faladas no país.

O Projeto Paraná da Gente se põe na vanguarda, junto com inúmeros outros trabalhos que vêm sendo feitos no Brasil e no exterior, como instrumento de pesquisa, informação e política de divulgação e preservação da cultura. Com os inventários até agora recebidos pudemos coligir inúmeros dados de extrema importância. O Estado se descortina como um cenário cultural rico e diverso, portanto, divulgar, valorizar e incentivar a produção e a livre manifestação cultural se torna fundamental.

A Culinária

Ao observarmos mais aprofundadamente e analisarmos a história e o desenvolvimento da alimentação humana, que se expressa na culinária característica de cada povo, temos que redimensionar nosso olhar para inúmeros outros elementos que devem ser conhecidos. O homem se correlaciona com o território; a princípio, coletando da natureza o que esta lhe dá como alimento. Num segundo momento, cultiva a terra e produz a partir do que em sua sociedade se gerou como conhecimento e de acordo com o que este e a natureza podem dar.

Nessa relação socializada se gera uma cosmogonia, na qual a culinária se vê inserida naturalmente. Em todas as sociedades humanas, sobretudo nas tradicionais que ainda hoje permanecem, os rituais possuíam inúmeras dimensões nas quais os alimentos estão presentes, como em festas do plantio e da colheita ou em danças e cantos ritualísticos, cuja bebida e alimento são elementos fundamentais de saudação do trabalho, da arte e da alma populares, ou de religamento com as divindades.

Os índios guaranis do Paraná até os dias atuais realizam festas dedicadas à colheita do milho e à preparação dos bolos de milho com mel; celebrações que representam a manutenção das relações com os antigos mitos, a sobrevivência e a preparação para um futuro sempre promissor.

Muito dos elementos envolvidos na culinária são intangíveis e vêm de antigos conhecimentos históricos, muitas vezes esquecidos, que se dão de forma espontânea nessas preparações e celebrações do alimento. Uma dieta alimentar também demonstra processos de adaptação social às necessidades impostas pela natureza, representa a produção e as condições do trabalho, além dos intercâmbios históricos entre as sociedades humanas. A América, por exemplo, não conhecia a maioria dos frutos que consome, bem como o arroz, o feijão, o café; assim como os europeus, antes do primeiro contato com os ameríndios, não conheciam a mandioca, o tomate, o chocolate, o milho e o tabaco.

As culturas, portanto, se modificam, tanto por transformações internas desencadeadas ao longo do tempo, como por influências de outras culturas. As conquistas, guerras e intercâmbios comerciais introduzem novos elementos nas sociedades humanas. Uma parte significativa dos alimentos consumidos nas culinárias tradicionais do mundo, mesmo em algumas exóticas, foi introduzida por colonizadores, viajantes e comerciantes. As transformações, que nos dias atuais se processam aceleradamente como nunca antes, são parte inerente da história dos povos.

Na culinária se vêem expressos também esses processos históricos, materiais e imateriais, que se revelam nos saberes e na memória coletiva e individual. Essa memória que é, ao mesmo tempo, olfativa, degustativa, visual, tátil e, por outro lado, artística e fabril faz com que povos e lugares tenham características singulares e próprias. A culinária, assim como as outras expressões da cultura, celebra essas sociedades e lugares.

O Paraná

A cultura paranaense é rica e diversificada, pois o Estado passou por inúmeras fases de ocupação e colonização, desde a sua emancipação como província em 1853. Até então, predominavam na província as culturas litorânea e do planalto, ambas sucedâneas da formação dos primeiros tempos do Brasil colonial. Aí se miscigenaram a cultura indígena e a européia. O uso do peixe com a farinha e a maneira de pescar, de paliçadas, aprendida dos Tupis e muito bem relatada por Hans Staden no seu livro *Meu Cativo Entre os Selvagens do Brasil*, ainda hoje existem nas ilhas do Paraná e junto com a carne cozida e salgada, introduzida pelos colonizadores, permeia a alimentação dos “caiçaras”.

No planalto, já como capital Curitiba, a cultura portuguesa colonial se estendia para o interior, com os barões do mate expandindo seus domínios. A erva-mate, principal produto de exportação em finais do século XIX e início do XX, já se caracterizava como bebida típica das partes sulinas do Estado do Paraná e do Brasil.

A cultura da erva-mate nos é legada pelos índios, os Guaranis a utilizavam, assim como os Kaingangs e os Xetás. Nas missões espanholas, no século XVII, o mate era a bebida típica do índio, que a usava costumeiramente. Os jesuítas europeus acostumaram-se inclusive a consumi-la. Quando os Guaranis abandonam as missões através dos rios Paranapanema e Paraná fugindo das invasões bandeirantes, levam consigo o mate, contribuindo para sua disseminação no sul brasileiro.

Os tropeiros, além de contribuírem para espalhar a cultura do chimarrão, também disseminaram o costume de uma alimentação própria, rústica e adaptada às lidas campeiras (o café, o arroz e o feijão tropeiros, por exemplo), por eles utilizada durante a transposição do caminho das tropas, ou Viamão. Muitos dos hábitos encontrados na região dos campos gerais paranaense são heranças do tropeirismo.

O mate é nossa bebida não-alcóolica arcaica. Assim como o café tornou-se nossa bebida moderna. Com o mate e o café o habitante da terra fazia, e faz, a cortesia da casa. O uso do milho, da mandioca e outros tubérculos, além do mel e do tabaco, são costumes que aprendemos com os indígenas. Da mesma forma que a utilização de algumas ervas para chás caseiros.

Os alambiques de cachaça estabelecidos principalmente no litoral, herança da cultura portuguesa dos engenhos e do açúcar, produziam largamente já no início do século XX. A cachaça surgida através dos negros escravos aos poucos se torna a bebida tipicamente brasileira. Talvez a cachaça e a feijoada sejam os alimentos que mais lembram o Brasil colonial (que se construiu às custas da escravidão negra) e nossa identidade mestiça.

Com os imigrantes e as colônias, processo que se inicia em finais do XIX e meados do XX, a cultura paranaense se enriquece e se diversifica. Os imigrantes europeus e asiáticos nos trazem diferentes manifestações culturais. Diversificam o cultivo da terra, introduzem novas técnicas de produção. Bebidas como o vinho e a cerveja começam a ser produzidas; inúmeros pratos europeus e asiáticos se incorporam à culinária local. Os poloneses nos trazem o pierogi, os alemães a diversificação dos pães, os italianos o uso das massas caseiras e do vinho de colônia. Os europeus acrescentam com predominância o uso dos vegetais e dos derivados do leite na alimentação.

Com a vinda dos migrantes, sobretudo nordestinos, paulistas e mineiros, para o norte e noroeste, a roça, ou safra, do colono introduz novos modos de produção e alimentação. O safrista derrubava a mata, depois plantava a roça de milho, muitas vezes junto com abóbora e a melancia, depois soltava o porco para engorda; com isso a disseminação do consumo da carne de porco nestas regiões. Com a cultura do café, após a derrubada das matas pluviais, o Paraná ganha uma nova face. O nortista, o do norte, o pé-vermelho, introduz o cafezinho da roça como item indispensável na alimentação dos paranaenses.

Dessa incorporação de elementos, alguns aqui resumidos, a cultura do Paraná se tornou mais complexa e mais rica. A culinária reúne muitos desses elementos remanescentes e é extremamente expressiva como representante da nossa diversidade. Os sabores, os temperos e as cores dos pratos típicos paranaenses aguçam nosso paladar e também podem despertar nossa gula por conhecimento: saber de onde vieram, como são preparados e por quem e onde são servidos.

Salgados

Carnes

bovina

suína

ovinos

caprinos

aves

peixes

Barreado

Origem

De influência portuguesa, o Barreado, originário dos sítios dos pescadores, passou para as cidades litorâneas com o decorrer do tempo, onde é consumido há aproximadamente 200 anos. Da expressão “barrear” a panela, com pirão de cinza e farinha de mandioca, para evitar que o vapor escape e o cozido seque depressa, vem o nome barreado, uma contribuição dos açorianos, que deu nome ao prato. O barreado é símbolo de fartura, festa e alegria, tendo sido adotado como prato do período do entrudo - o precursor do carnaval - sendo sua característica a de que, mesmo requeitado, não perdia o sabor original, o que liberava as pessoas durante os folguedos populares, não precisando cozinhar.

Abrangência

Prato típico do litoral do Paraná, sendo encontrado em Morretes, Antonina, Guaraqueçaba, Guaratuba, Paranaguá e demais municípios da região.

Massa para vedar a panela

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
1 xícara (chá) de farinha de trigo
cinza de fogão e água fervente o suficiente para dar liga

Modo de preparar

Comece o corte e a limpeza das carnes de véspera. As carnes e o toucinho devem ser cortados em pedaços pequenos, adicionando-se todos os temperos cortados. Leve tudo a uma vasilha que não seja de alumínio. Deixe repousar até o dia do preparo. Forre a panela com o toucinho e leve ao fogo para derreter. Depois coloque as carnes temperadas, tampe a panela. Com uma folha de bananeira previamente sapecada na chapa para amolecer, amarre com um barbante grosso nas bordas. Coloque a tampa e barreie com uma mistura de cinza de fogão, farinha de mandioca e água fervente para dar a liga. Depois de bem vedada, leve ao fogo forte nas primeiras horas, passando-se para um fogo mais brando depois. O fogão tem que ser à lenha. O tempo de cozimento é 12 horas. Quando a folha da bananeira estiver bem escura, está pronto o barreado.

Acompanhamentos

Coloque duas ou mais colheres de farinha de mandioca no prato, com uma concha retire da panela um pouco de caldo fervente e misture com a farinha, fazendo um pirão escaldado. A seguir acrescente porções de carne ao pirão. Sirva com arroz, bananas e laranja. Faça acompanhar de uma bebida alcoólica (batida ou pinga), que serve para rebater este prato, considerado bastante forte.

Ingredientes

5 kg de carne fresca
(peito, coxão mole, patinho)
500 g de toucinho fresco
3 cabeças grandes de cebola
4 tomates grandes
3 dentes de alho
4 folhas de louro
1 colher (chá) de cominho
pimenta-do-reino a gosto
4 maços de cheiro-verde
1 maço de alfavaca
vinagre
sal a gosto

Rendimento **10 pessoas**

Boi na Moita

Origem

Esse nome foi dado em função da cidade de Colorado ser a capital do rodeio no Paraná e a carne de boi (paleta), usada no prato principal, ser assada escondida.

Abrangência

Colorado

Acompanhamentos

Arroz branco, feijão tropeiro
salada de repolho e abacaxi assado com canela e açúcar.

Ingredientes

Paleta de boi recheada
com legumes e bacon,
envolvida em papel celofane
e assada na churrasqueira.

Origem

Marechal Cândido Rondon é município conhecido nacionalmente não somente pela pujança agrícola, ou sua participação no contexto histórico nacional como faixa de fronteira, mas principalmente pela gastronomia, com a Festa Nacional do Boi no Rolete, que faz parte dos festejos do aniversário de emancipação política e administrativa da cidade. Esta festa foi instituída oficialmente pela Câmara Municipal de Vereadores, no dia 27 de novembro de 1978. As equipes que assam os bois são formadas por empresas, associações, clubes e comunidades que participam do concurso, sendo tradição assar o número de bois equivalente aos anos de emancipação política do município (em 2004 o município completou 44 anos, portanto foram assados 44 bois). São conferidos prêmios aos que se destacam no aspecto culinário e também na decoração do “Box” onde o boi foi assado. O boi é assado em estrutura de tijolos, coberta com chapa de aço côncava. Como o principal quesito da premiação é o sabor da carne, os concorrentes guardam a “sete chaves” o segredo do tempero. São divulgados apenas os mais comuns como sal, alho, cebola, tempero verde, pimenta, vinho e uísque.

Preparo do Boi

O boi deve ser abatido normalmente, porém carneado fazendo a abertura somente no vazio da barriga, retirando as vísceras, o couro, as patas, na altura dos joelhos, e a cabeça. Se preferir, pode-se retirar o pescoço.

Equipamentos necessários

Todos específicos para assar boi no rolete

1 forno de tijolos; 1 cúpula metálica; 1 grelha; 1 espeto central; 4 espetos laterais; 2 flanges; 1 injetor de pressão com reservatório; 200 quilos de carvão

Modo de preparar

Os ingredientes devem ser todos batidos no liquidificador, peneirados e coados para não entupirem a agulha do injetor. O tempero deve render aproximadamente 40 litros e ser injetado por igual em todo o boi. Coloque o boi já espetado no forno, acendendo o fogo nas quatro bocas laterais, em seguida tampe as laterais e o forno, fazendo com que o calor circule no interior do forno. As bocas laterais do forno deverão ser freqüentemente alimentadas com carvão, mantendo a temperatura. O tempo de forno para que o boi atinja o ponto ideal para consumo é de aproximadamente 15 horas. Para servir, retire o boi do forno, pique em pedaços pequenos e sirva em um bufê, acompanhado de maionese de batata, mandioca cozida, pão, saladas diversas, além de chope, cerveja, refrigerante ou água mineral.

Abrangência

Marechal Cândido Rondon

Ingredientes

1 boi limpo
com aproximadamente 200 quilos

Tempero

água
sal
alho
coentro
orégano
pimentão
sálvia
alecrim
vinho
shoyu
uísque
coca-cola
realçador de sabor glutamato monossódico

Rendimento **300 pessoas**

Fonte

Receita de Roberto Carlos Witt (Teti)
WEIRICH, Udilma Lins. *História e atualidades: Perfil de Marechal Cândido Rondon*. Marechal C. Rondon: Ed. Germânica, 2004.

Charque a Vapor

Origem

Prato típico servido nos barcos a vapor, que navegavam pelo rio Iguaçu. O charque a vapor normalmente é servido juntamente com outros tipos de charque, como ao molho, com feijão, com arroz, com batata e em forma de farofa.

Modo de preparar

Pique o charque em cubos de mais ou menos 4 centímetros e coloque de molho por 4 horas. Troque de água de 2 em 2 horas. Pegue todo o charque e separe em partes: a parte magra fica para o charque a vapor; a parte entremeio para ser cozida no feijão; a parte mais gorda para a farofa.

Para o charque a vapor: cozinhe bem 1 kg de charque e desfie. Coloque na panela com a banha de porco e a cebola, frite bem até desaparecer a cebola.

Charque ao molho: cozinhe 1 kg de charque com alho socado, cebola, 1/2 kg de tomate e o louro.

Charque com feijão: cozinhe os dois separados: 1kg de charque e 1 kg de feijão, e depois misture-os com o feijão já temperado para que fervam juntos.

Charque com arroz: frite bem 1 kg de charque, junte com o arroz e cozinhe por 30 minutos.

Charque com batata ou purê: cozinhe 1 kg de charque com salsa, cebola e cebolinha. Sirva com pedaços de batata ou purê à parte.

Farofa de charque: frite bem fritinha a parte gorda de 1 kg de charque e acrescente farinha.

Assim, temos um cardápio completo com charque: charque a vapor, charque ao molho, charque com feijão, charque com arroz, charque com batata, farofa de charque.

Acompanhamentos

Saladas verdes.

Abrangência

São Mateus do Sul

Ingredientes

6 kg de charque

1 kg de arroz

1 kg de farinha de mandioca

**1/2 kg de cebola picadinha
(dividir em cinco partes)**

1/2 kg de tomate

1 xícara de salsa picada

1 xícara de cebolinha picada

3 folhas de louro

3 dentes de alho socado

1 colher de banha de porco

Rendimento

O cardápio completo serve 6 pessoas

Fonte

Receita de Irineu Stein, São Mateus do Sul.

Origem

Costela Assada de Apucarana

Apucarana agora tem o seu prato típico: a Costela Assada. A costela assada da Associação Filantrópica Ferra Mula foi a escolhida para o lançamento do prato típico apucaranesense, já que é uma tradição de mais de 45 anos no município e apreciada por visitantes do Brasil e até do exterior. A primeira festa da costela foi realizada no dia 16 de novembro de 2003, sendo preparados em torno de 2,8 mil quilos de costela.

Modo de preparar

Deixe a costela descansar no tempero durante 12 horas, virando de vez em quando. Retire a costela do tempero, retire o matambre (cobertura da costela), embrulhe a costela em papel celofane e amarre bem as pontas do papel (como se fosse uma bala). Enrole o matambre com um pedaço de bacon e também embrulhe em papel celofane. Leve para assar em fogo lento por 3 a 4 horas. Retire o papel, leve de volta ao fogo para dourar, sempre com o lado do osso para baixo. Estará pronta quando, ao enfiar uma faca, esta penetrar na costela com facilidade.

Abrangência

Apucarana

Ingredientes

3 kg de costela minga
tempere a costela na noite anterior com:
2 copos de água
molho inglês
alho
sal
pimenta
galhos de salsinha
cebolinha
alecrim
manjeriçã
um galhinho de hortelã

Fonte

Receita de Geni Rodrigues,
denominada Costela Diferente
(forno ou brasa).

Costela Desossada Recheada

Origem

Esta receita foi adotada como prato típico de Alto Piquiri, por iniciativa dos associados do Rotary Club da cidade, sendo servido pela primeira vez no ano de 2003, na Festa das Nações do município.

Modo de preparar

Coloque os ingredientes do tempero em uma caixa térmica, coloque a costela, deixe repousar no tempero por 12 horas. Depois coloque a costela em um local onde possa ficar estendida para rechear. Corte a cebola bem fina, rale a cenoura e tempere com sal e pimenta a gosto e misture. Fatie a mussarela, o apresuntado e o bacon. Em seguida coloque a cenoura e a cebola temperada sobre a costela. Adicione o apresuntado, a mussarela e o bacon. Depois enrole a costela como um rocambole, amarrando com um barbante bem forte no espaço de 10 centímetros. Enrole com papel-alumínio e coloque em uma forma no tamanho de 80 por 40 centímetros. Asse em fogo brando em torno de 6 horas.

Abrangência

Alto Piquiri

Ingredientes

15 kg de costela sem osso

Tempero

320 g de sal

30 g de ajinomoto

40 g de alho

500 ml de vinagre

**10 g de pimenta-do-reino
moída**

500 ml de água

Recheio

1 e 1/2 kg de cebola

1 e 1/2 kg de cenoura

1kg 200 g de mussarela

1kg 200 g de apresuntado

700 g de bacon sem pele

Costelão ao Fogo de Chão

Origem

O prato típico do município de Paranavaí foi criado no ano de 2001 e teve como principal objetivo divulgar o município, resgatando a história de sua colonização e sua cultura. Foi realizada a 1ª. edição da Festa do Costelão ao Fogo de Chão no mês de dezembro do mesmo ano. Este prato foi escolhido devido à grande atividade de pecuária de corte e pela forte tradição gaúchesca presente na região. O Costelão ao Fogo de Chão é um evento tradicional que age como um elo fundamental entre os primeiros colonizadores e as gerações atuais que formam a cidade. Este evento foi criado com intuito histórico, cultural e gastronômico. A festa do Costelão ao Fogo de Chão é organizada por diversas entidades do município, sendo as principais a Secretaria Municipal do Meio Ambiente e Turismo, o Provopar, o Centro de Tradições Gaúchas-CTG e a Sociedade Rural do Noroeste do Paraná. Em Paranavaí, o regionalismo e a tradição estão associados à uma forte atividade econômica da pecuária, fato este que fortalece o hábito de churrasquear em bom estilo e valorizar as coisas da região.

Abrangência

Paranavaí

Modo de preparar

Deixe a costela um dia antes no sal grosso, no outro dia retire do sal e coloque a costela na grelha para assar. A grelha é posta no chão e a costela assada na brasa. O tempo para ficar pronta é de aproximadamente 5 a 7 horas no fogo.

Acompanhamentos

arroz branco
mandioca cozida e pão
saladas: tomate, repolho e almeirão.

Ingredientes

1 costela inteira
sal grosso

Costelão Recheado



Modo de preparar

Tire o filé por cima da costela. Coloque o recheio e costure a parte cortada.
Asse dentro de uma estufa em torno de 4 a 5 horas.

Abrangência

Mercedes

Ingredientes

1 costela inteira de um boi

Tempero

sal a gosto

Recheio

1 kg de tomate

1/2 kg de cebola

1 lata de milho verde

1 lata de ervilha

1 lata de palmito

1 volta de salame

Fonte

Autores do prato: Lídio José Schneider, Estor Weiss e Celso Hamm. Assador oficial do município de Mercedes: Adilson Regerth (popular Chapolin).

Cupim à Moda Pato Bragado

Origem

A Festa Nacional e o Concurso do Cupim Assado teve início em 1988 e foi realizada durante cinco anos no Centro de Tradições Gaúchas (CTG) Sepé Tiaraju, “como festa marcante das tradições gaúchas existentes no distrito de Pato Bragado”. Com a emancipação do Município de Pato Bragado em 18 de junho de 1990 e a primeira administração assumindo as atividades em 1993, esta festa foi encampada pela administração municipal e que, a partir de então, passou a ser a festa oficial do município. O evento se projetou como atrativo na região oeste paranaense e ultrapassou a característica inicial de apenas ser uma festa tradicionalista, para incorporar as festividades da emancipação política de Pato Bragado, sendo realizado no parque de exposições municipal. A Festa Nacional e o Concurso do Cupim Assado ocorrem no terceiro domingo de março de cada ano. Festeja-se o aniversário de emancipação do município, embora a data oficial seja o dia 18 de junho. Nesta festa, o funcionamento é todo orientado pela Comissão Central Organizadora, que providencia a quantia de cupins em frigoríficos. As equipes, empresas e entidades que desejam concorrer efetuam as reservas antecipadas de cupim. Isto pode garantir, com antecedência, o consumo de mais de 5.000 quilos de cupim. As equipes de assadores preparam o cupim para convidados, que se aglomeram ao redor dos pontos, como quiosques, churrasqueiras e mesas distribuídas em todo o bosque. Assim a festa é feita pelos visitantes, os quais, em seus locais, se organizam com a participação de seus convidados.

Modo de preparar

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e injete com uma seringa no cupim, ou se preferir faça pequenas perfurações no cupim e deixe de molho na mistura. Mexa o cupim de 2 em 2 horas e deixe de molho no mínimo 8 horas. Espete o cupim, passe 3 voltas de papel celofane, prendendo as bordas do papel no espeto, com arame. Por cima, passe 2 voltas de papel alumínio. Asse em fogo alto, ou forno, durante 4 a 6 horas, dependendo do tamanho do cupim.

Abrangência

Pato Bragado

Ingredientes

80 g de sal ou 8% do peso do cupim
6 dentes de alho
1 tomate sem pele e sem semente
1 cebola média
2 folhas de louro
3 folhas de sálvia
3 ramos médios de salsa
2 talos de cebola verde
1 copo (200 ml) de vinagre branco
2 copos (400 ml) de vinho branco seco
pimenta a gosto

Sukiyaki

Origem

A culinária japonesa é muito usada, não só pelos membros desta etnia, mas é também bastante popular entre outras etnias, oferecendo um mundo de sensações de harmonia e sabor. Um meio-termo entre a alimentação vegetariana e a tradicional. A beleza na apresentação dos pratos e o uso dos ingredientes mais frescos, fazem da culinária japonesa um deleite tanto para a vista como para o paladar. Se a culinária ocidental busca a mescla de sabores, a japonesa prefere conservar o sabor e o aspecto original de cada ingrediente, que são preparados separadamente para realçar suas qualidades e são servidos em porções. A palavra mágica da culinária japonesa é “harmonia”. Assim como nos arranjos florais denominados Ikebana, prepara-se um prato japonês dispondo os elementos e suas cores com elegância e bom gosto. O Sukiyaki é um prato tradicional, mais consumido no inverno, preparado na panela de ferro ao centro da mesa para ser saboreado ainda quente. Pode ser servido numa tigela individual com ovo cru ou, ainda, para aqueles que preferirem puro, sem o ovo.

Modo de preparar

Corte a carne em fatias bem finas, reserve-as na geladeira até o momento de servir. Corte a acelga e o espinafre em pedaços de 5 cm. Corte a cebolinha transversalmente em pedaços de 5 cm. Tire os talos dos cogumelos, corte o tofu em quadrados de 2 cm, a cebola em rodela e a cenoura transversalmente em 5 cm. Coloque todos os ingredientes cortados em uma travessa arranjados decorativamente. Dissolva os ingredientes do molho em uma panela sem deixar ferver até evaporar o álcool do saquê e reserve. Aqueça uma panela grande, acrescente a manteiga e doure levemente um pouco de carne. Acrescente os outros ingredientes e adicione parte do molho. Deixe cozinhar por alguns minutos e sirva. Assim que os ingredientes forem sendo retirados da panela eles podem ser repostos. Adicione mais molho, caso seja necessário.

Abrangência

Prato muito difundido em municípios que têm comunidades japonesas, como Assaí.

Ingredientes

500 g de contra-filé ou coxão mole
1/2 maço de acelga
1/2 maço de espinafre japonês (horenso) ou agrião
150 g de cogumelo shiitake
150 g de cogumelo tipo shimeji
1/4 de maço de cebolinha
1 cebola grande
2 cenouras médias
1/2 tofu
50 g de moyashi (broto de feijão)
1/2 pacote de macarrão cozido
100 g de manteiga

Molho Warishita

1/2 xícara de saquê tipo kirin
1/2 xícara de saquê tipo mirim
1 xícara de shoyu
1 xícara de água
3 colheres (sopa) de açúcar

Rendimento 5 porções

Vaca Atolada

Origem

Desde 1997 o município de Boa Esperança oferece à população e a visitantes seu prato típico, Vaca Atolada. A Festa da Vaca Atolada associa a cultura gastronômica à cultura das tradições da população de Boa Esperança com apresentações musicais, dança, artesanato e artes plásticas. Baseado no nome de uma comida feita pelos migrantes de Minas Gerais que colonizaram este município.

Modo de preparar

A Vaca Atolada é preparada durante 12 horas, consiste em cozinhar a costela e o músculo (cortados em quadrados de 4cm) desossados com bacon e lingüiça calabresa defumada; durante o processo de cozimento vá acrescentando a cada etapa a mandioca e a mandioquinha. O grande segredo deste prato está em não permitir que as mandiocas cozinhem a ponto de virarem um purê misturado com a carne. Assim, quando o prato está pronto cada ingrediente é facilmente identificado. Esta mistura de sabores é enriquecida com o sabor e o aroma das dezessete ervas e se transforma em um prato único e inesquecível.

Acompanhamentos

Salada de chicória ao vinho, salada de vagem e cenoura, farinha de mandioca temperada, molho de pimenta, pão francês e arroz branco.

Rendimento **150 pessoas**

Abrangência

Boa Esperança e região

Ingredientes

40 kg de costela ripa
10 kg de músculo traseiro
5 kg de bacon
8 kg de lingüiça calabresa
12 kg de mandioca salsa amarela
15 kg de mandioca
1 lata de extrato de tomate (860 g)
350 g de alho
15 g de louro
10 g de cominho
500 g de colorau
50 g de ajinomoto
10 g de orégano
4 kg de cebola
25 g de sálvia
35 g de manjerona
40 g de manjeriço
20 g de alecrim
10 g de camomila
30 g de tomilho
20 g de curry
10 g de noz-moscada
40 g de páprica picante
10 g de erva-doce
30 g de gengibre seco moído
20 g de açafão
10 g de pimenta-do-reino
50 g de ervas finas
salsinha

Eisbein

Origem

Além da animação da música e da dança que encontramos na Oktoberfest de Rolândia, existe também um cardápio de comidas típicas alemãs. O carro chefe é o Eisbein, o joelho de porco cozido, ou assado pururuca, e seus complementos: purê de batata, chucrute (repolho fermentado), salsichão e o doce de maçã.

Modo de preparar

Joelho de porco

Deixe o joelho salgado de molho na água por uma hora, para sair o sangue e o excesso de sal. Em seguida, numa panela de pressão cozinhe durante uma hora, aproximadamente, com água suficiente para cobrir o joelho, o louro, o alecrim, o coentro e a canela. Sirva com mostarda clara ou escura ou ainda pimenta.

Molho para assar

Misture bem os dois ingredientes e passe no joelho cozido antes de levá-lo ao forno. Leve ao forno médio por 15 minutos e vá regando com o molho. Dicas: depois de cozido, mergulhe os joelhos em bastante óleo fervente para “pururuca” (tostar). O joelho de porco à pururuca é servido com compota de maçã ou chucrute.

Acompanhamentos

Chucrute

Lave o chucrute e esprema para retirar a água. Numa panela, derreta o toucinho e refogue o chucrute, mexendo bem. Adicione o vinho, a água, o louro, o zimbros ou a mostarda. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 a 15 minutos (caso seque, coloque um pouco mais de água).

Abrangência

Rolândia

Ingredientes

Joelho de porco

- 2 joelhos de porco com 600 g a 700 g cada
- 3 a 4 folhas de louro
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de coentro ou coentro em grão (a gosto)
- 1 pedaço de pau de canela
- 2 l de água (aproximadamente)

Molho para assar

- 1/2 xícara (chá) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de glucose de milho ou mel

Chucrute

- 1 kg de chucrute (repolho em conserva)
- 100 g de toucinho moído
- 1 cálice (pequeno) de vinho branco
- 1 xícara (chá) de água
- 2 a 3 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de zimbros ou mostarda em grão

Origem

Leitão à Dois Vizinhos

Em 1999 surgiu em Dois Vizinhos uma novidade: o Porco à Paraguaia. Trazido pela Associação dos Suinocultores, então presidida por Cleber Montagner, o prato logo se tornou popular e no mesmo ano foi uma atração na Expovizinhos – Exposição Agropecuária, Industrial e Comercial de Dois Vizinhos. O Porco à Paraguaia é assado inteiro em churrasqueira, coberto por papelão. Depois de assado, para completar a receita, é recoberto com mandioca e lingüiça. Pouco tempo depois, muitos duovizinhenses já sabiam preparar o prato e começaram a incrementar a receita com novos ingredientes. Para consumir um prato tão volumoso é necessário um considerável número de pessoas e, logo, as pessoas eram tantas que o prato precisou ser duplicado, triplicado. Tornou-se uma festa tradicional que ocorre anualmente no parque de Exposições por ocasião do aniversário do município em 28 de novembro. A cada dois anos, nesta mesma data e local ocorre a Expovizinhos e a Festa do Porco à Paraguaia foi incorporada, tornando-se um concurso envolvendo muitos expositores. Com isso, criaram-se várias novas receitas e, em 2002, a Associação dos Suinocultores de Dois Vizinhos, presidida por Edson Spiassi, reuniu os participantes e oficializou uma receita com o nome de Leitão à Dois Vizinhos. Desde então, há participação das empresas na festa, no entanto, sem haver concurso.

Modo de preparar

Asse o porco em grelha com a pele para cima, por 3 horas e 30 minutos. Vire e cubra a metade com a mandioca, cozida e moída, e calabresa frita em fatias e a outra metade com os demais ingredientes misturados. Asse por mais 30 minutos.

Acompanhamentos

Arroz branco e salada verde.

Abrangência

Dois Vizinhos e região

Ingredientes

**1 leitão de 20 a 25 kg com pele e desossado,
temperado com sal e pimenta a gosto,
cheiro-verde e manjericão**

**Para o recheio
mandioca cozida e moída
calabresa frita em fatias
4 latas de milho verde
3 latas de ervilha
6 tomates picados
4 cebolas grandes picadas
2 vidros de palmito picados
azeitonas sem caroço a gosto
1 kg de maionese**

Leitão Maturado

Origem

O prato típico de Goioerê surgiu com o senhor Roque Ademir Karoleski e foi oficializado em 11 de maio de 2003. Segundo conta o seu criador, o prato surgiu por acaso, o que era para ser um porco defumado, passou a ser um assado, ou seja, o Leitão Maturado. Roque Karoleski, que é catarinense, conta que desde menino aprendeu a fazer defumados e quando veio para Goioerê manteve o hábito para o consumo da família e de amigos. Para o preparo dos defumados, ele contava com o auxílio do amigo e vizinho Cláudio Buralli, que lhe fornecia sabugos de milho (que produzem fumaça branca, deixando os defumados com aparência mais bonita). Para preparar defumados é necessário que a carne seja maturada por um período de 3 a 4 dias, em um processo de envelhecimento natural da carne, que fica mais macia. Certa vez, ele preparou um porco para ser defumado, mas o vizinho esqueceu-se de trazer os sabugos para defumação. Ele pensou em congelar a carne e esperar a semana seguinte, mas resolveu assar a carne preparada para a defumação. O resultado foi uma carne com sabor diferente, que ele chamou de leitão maturado. “Todo mundo se surpreende com o sabor da carne, que lembra um pouco o tender, mas que tem um sabor único”, segundo o seu criador.

Modo de preparar

Limpe o leitão, retire a cabeça e os pés e desosse. Pode ser inteiro ou em partes, trabalhando a carne para que fique com espessura igual e em mantas. É necessário que o animal seja do tipo “light”, porque esse tipo de suíno possui pouquíssima gordura e com isso a carne pode ser assada com a pele, dando melhor aparência, além do que a pele é bastante apreciada. Desossado o leitão, aplique manualmente o tempero a seco, de maneira uniforme e em ambos os lados. Após temperado, acondicione a carne em bandejas plásticas apropriadas para guardar alimentos e leve para conservação em geladeira por um prazo entre 3 e 4 dias. Durante esse período, vire a carne duas vezes por dia, passando a parte de cima para baixo. Não se deve jogar o caldo que vai se formando no fundo da vasilha, e sim retirá-lo ao virar a carne e regá-la novamente com ele. Após 4 dias de maturação, asse em churrasqueira com fogo brando e sirva.

Acompanhamentos

Salada de soja, farofa ou cuscuz.

Abrangência

Goioerê

Ingredientes

**1 leitão “tipo carne” (leitão light),
com peso bruto, vivo, nunca superior a 40 kg
pimenta-do-reino
noz moscada ralada
açúcar e sal de cura (nitrato de sódio)**

**Receita para temperar 10 kg de carne
220 g de sal refinado
10 g de sal de cura
1 colher (chá) rasa de noz-moscada
1 colher (sopa) rasa de açúcar
e pimenta-do-reino a gosto**

Leitão na Estufa

Origem

Há uma festa realizada no mês de agosto, onde o leitão é assado inteiro em estufa artesanal e que objetiva promover o consumo de carne suína, produzida em larga escala no município de Toledo. Fazem parte do evento, café colonial, baile, eleição da rainha da festa e apresentações artísticas.

Modo de preparar

Coloque 1/2 litro de água no liquidificador juntamente com a cebolinha, salsinha, a manjerona e osmarim, bata por 30 segundos, coe e reserve. Coloque 1/2 litro de água no liquidificador juntamente com o alho, a cebola, bata por 1 minuto, coe e jogue a sobra fora. Coloque 1/2 litro de água no liquidificador e moa com : orégano, pimenta, tempero completo e coe. Reserve a parte coada. Esprema os limões, passe numa peneira, coloque junto com 1/2 copo de vinho branco e 1/2 copo de vinagre branco e misture com as partes coadas anteriormente. Peneire tudo novamente. Mexa as 750 g de sal até dissolver. O total do líquido a ser injetado será de 2 litros. Injete com agulha grossa, se possível 3 a 4 horas antes de assar e aplique mais líquidos nas partes mais grossas, pernil e paleta. O leitão deve ser aberto no dorso sem cortar o couro. Deve ser colocado numa forma com o couro para baixo; coloque sal no couro. Deve ser assado em pé em uma estufa com 6 horas de fogo médio. Ao assar, após 4 horas e 30 minutos, vire o porco do lado do courinho, voltado para o calor.

Abrangência

Toledo e região

Ingredientes

- 1 suíno de 25 kg (limpo)**
- 750 g de sal**
- 1 colher (sopa) cheia de pimenta-do-reino moída**
- 2 cabeças de alho graúdo**
- 1 cebola média**
- 5 a 6 limões**
- 1 maço de salsa**
- 1 maço de cebolinha verde**
- 1 galhinho de manjerona**
- 1 galhinho de rosmarim**
- 1 colher (sopa) cheia de orégano**
- 3 colheres (chá) de tempero completo**
- 2 copos de vinagre branco**
- 2 copos de vinho seco**

Fonte

Site do município: www.toledo.pr.gov.br

Leitua Desossada e Recheada

Origem

Este prato começou através de reuniões de amigos e pessoas ligadas à administração. Estes achavam que o município precisava ter um prato típico que divulgasse São Jorge do Patrocínio. Isto aconteceu no ano de 1999, na gestão do senhor Cláudio Aparecido Alves Palozzi. Então o senhor Mizael, na época gerente do Banestado, sugeriu um prato que ele conhecia: Leitua Desossada e Recheada. Preparou e convidou alguns amigos para degustá-lo, todos gostaram e decidiram apresentar este prato nas reuniões e eventos nas comunidades para saber a opinião das pessoas; tendo sido muito bem aceito. Desde então, ficou sendo o prato típico do município de São Jorge do Patrocínio a Leitua Desossada e Recheada. Hoje, o senhor Mizael não mora mais neste município, e o senhor Valdemar Antunes Cruz é quem ficou com a responsabilidade de continuar a fazer este prato.

Modo de preparar

Prepare os ingredientes da farofa e reserve. Prepare os ingredientes do arroz e junte com a farofa e recheie a leitua. Leve ao forno para assar e deixe, mais ou menos, por cerca de 5 horas.

Abrangência

São Jorge do Patrocínio

Ingredientes

1 leitua desossada (25 Kg)
temperada com alho, sal e shoyu

Farofa

2 kg de farinha de mandioca
2 kg de carne de porco
200 g de milho verde
300 g de calabresa
200 g de ervilha
150 de bacon
300 g de azeitona
1 pacote de ameixa seca
cheiro-verde à vontade

Arroz

2 kg de arroz
200 g de milho verde
300 g de azeitona
200 g de ervilha
2 kg de peito de frango
1 pimentão verde grande
para enfeitar
1 pacote de uva passas
e cheiro-verde a gosto

Leitosa no Tacho

Origem

São muitas as histórias da origem da Leitosa no Tacho, que hoje é tão famosa e apreciada. Todos que experimentam este prato gostam e comentam. Os cozinheiros do município são convidados para preparar a Leitosa no Tacho em todo o Estado do Paraná, por isso ficou sendo muito conhecida e os lobatenses, naturalmente, adotaram como prato típico da cidade (Lei Municipal 695/97). A Festa da Leitosa no Tacho é sempre realizada no dia do aniversário de emancipação política do município.

Modo de preparar

Corte a carne de leitosa congelada em pedaços pequenos e tempere. Em seguida, fervente, escorra e frite. Reserve a água da fervura da carne para cozinhar a mandioca, acompanhamento natural da leitosa no tacho (sucesso tão grande que muitos exageram, dizendo não saber o que é melhor: se o prato principal ou a mandioca). Para o preparo tanto da carne quanto da mandioca é utilizado um tacho e um fogareiro de alta pressão (daqueles usados para marcar gado).

Acompanhamentos

Sirva a leitosa acompanhada da mandioca. Também são servidos alface, limão ou laranja e farinha de mandioca.

Abrangência

Lobato e região. Variações deste prato aparecem em outros municípios do Paraná, como Ourizona na região norte do Estado, com o nome de Porco no Tacho.

Ingredientes

carne de leitosa congelada
óleo de soja
sal
alho
pimenta-do-reino
cheiro-verde a gosto
mandioca
limão ou laranja
farinha de mandioca

Pernil à Pururuca

Origem

Os pioneiros na tarefa de colonizar as terras férteis da antiga “Vila Afonso Botelho”, chamada popularmente de Pinhalão, elevada à condição de Distrito Administrativo com a denominação Farol, hoje município, dedicaram-se de imediato à agricultura e à pecuária. Comum, portanto, na década de 1940, os colonizadores tomarem os caminhos de Ponta Grossa ou Guarapuava, para comercializarem suas “safras de porcos”, daí o termo “Safrista”. Era costume nas longas viagens, o sacrifício de alguns animais, para alimentação dos viajantes. O porco sacrificado era frito em sua própria gordura e, posteriormente, colocado em latas, para conservação na banha do animal abatido. Embasados nesta prática, hoje parte da memória histórica de Farol, a Administração Municipal, após consulta a inúmeros pioneiros, conhecendo a opinião dos mesmos para a definição do prato típico local, achou por bem homenageá-los, com a elaboração de um prato à base de carne de porco, o Pernil à Pururuca. A receita oficial para o preparo do Pernil à Pururuca foi escolhida através de concurso, promovido pela Administração Municipal - Departamento de Educação Cultura, Esportes e Turismo, no ano de 2000. Os provadores foram os próprios pioneiros, especialmente convidados para um jantar, organizado em sua homenagem. A Festa do Pernil à Pururuca, realizada no mês de setembro, é uma homenagem do município aos seus pioneiros, também chamados safristas. A festa é composta de crepúsculo festivo, com desfile de carroções, carroças e charretes decoradas. Apresentações de danças típicas, como o Fandango dos Safristas e a Dança dos Facões, queima de fogos de artifício, mostra do produtor local, concurso da pega do porco na lama, audições de orquestra violônica, baile popular e no domingo o almoço, onde é servido o Pernil à Pururuca.

Modo de preparar

Mergulhe o pernil em molho de água e cebola, por aproximadamente uma hora. Amasse misturando o alho, sal, sálvia, rosmarim, hortelã, vinagre de vinho, transformando em pasta, deixando repousar por cerca de uma hora. Corte a cebola branca, acrescentando tempero verde e sal, juntando ao molho acima citado. Divida a cenoura em oito partes. Corte o bacon em cubos. Perfure o pernil diagonalmente, salgando, colocando temperos, bacon e cenoura. Asse em forno brando. Aqueça o óleo. Após ter assado o pernil, jogue o óleo sobre ele, retornando ao forno por 15 minutos, para enxugar.

Acompanhamentos

Feijão safrista, arroz branco e couve à Paraná.

Abrangência

Farol

Ingredientes

1 pernil de porco
alho
vinagre de vinho
sálvia
rosmarim
hortelã
cenoura
bacon
cebola branca
salsa
cebola verde e sal

Feijão safrista

Ingredientes

toucinho defumado
bacon
torresmo de porco
charque
feijão
farinha de milho (biju)
alho
salsa
cebolinha
cebola branca e louro

Modo de preparar

Cozinhe o feijão, deixando-o macio e inteiro. Escorra toda a água e reserve. Frite a costela de porco crua e a costela defumada. Frite o bacon e o torresmo, deixando-os crocantes e reserve. Frite juntos cebola, alho e feijão, acrescentando os ingredientes, em seguida, a farinha. Após, retire do fogo, colocando por último o torresmo e o bacon.

Couve à Paraná

Ingredientes

couve
banha de porco
alho
cebola branca
cebolinha, salsa e sal

Modo de preparar

Frite a cebola e o alho; acrescentando-se a couve juntamente com o sal. Afafe o recipiente e desligue o fogo.

Fonte

Site do município: www.farol.pr.gov.br

Porco à Paraguaia

Origem

O Porco à Paraguaia foi instituído como prato típico de Missal em setembro de 2001. A história da iguaria vem do tempo em que as tropas de Solano Lopez invadiram o Brasil, dando início à Guerra do Paraguai, em 1864. Os combatentes da Coluna Prestes, movimento guerrilheiro dos anos de 1920, disseminaram o Porco à Paraguaia, depois de tê-lo conhecido na Região Oeste do Paraná. Paraguaio das “obrages” de erva-mate ensinaram-lhes como preparar a iguaria. A receita foi adaptada ao gosto dos sulistas de origem alemã e italiana que colonizaram a região com o uso de temperos fortes, além de sal e limão, os dois únicos ingredientes ainda hoje adotados pelos assadores mais conservadores.

Modo de preparar

O porco, 15 dias antes do abate, não deve comer ração e concentrados, sua alimentação deve ser à base de alimentos naturais. O tempero deve ser injetado nele, além de ficar 15 horas antes em salmoura. Após este tempo, ele é assado em estufa aproximadamente por 6 horas. Primeiramente asse por um lado durante 5 horas, depois vire para assar por mais uma hora e, então, é pururucado. Está pronto para servir.

Abrangência

Missal

Ingredientes

1 porco

Temperos: noz-moscada

orégano

limão

azeite de oliva

sálvia

rosmarim

cebola

alho

salsa

cebolinha

vinho

manjerona

louro

grill

alecrim

Porco no Legume

Origem

Em 1985, Leonardo Hideshi Sagai, vindo de Santa Catarina para morar em Marilândia do Sul, fazia este prato, porém bem mais simples. Alguns amigos, Vilson Ferreira Nunes, Mauronei de Andrade, João Thomaz e Vanildo Francisco da Silva resolveram incrementar a receita. Foi um sucesso e já em 1989 criaram o famoso Porco no Legume, que se tornou tradição e que é sempre servido no almoço em comemoração ao aniversário do município. Além, é claro, de ser preparado quando algumas famílias se reúnem para confraternização.

Modo de preparar

Bata todos os ingredientes do tempero no liquidificador. Coe e injete esta mistura em todas as partes do porco com a ajuda de uma seringa. Deixe o porco escorrendo por pelo menos 4 horas. Depois coloque o porco virado de bruço em cima de uma grelha, tampado totalmente com um tampão de zinco (o porco tem de ficar bem abafado, ou seja, bem fechado). Após 4 horas, vire o porco e deixe por mais 2 horas. Depois de 5 horas, acrescente os legumes e deixe por mais uma hora, ainda abafado. Legumes: misture todos os ingredientes e coloque em cima do porco depois de 5 horas de fogo e deixe abafado por mais uma hora.

Abrangência

Marilândia do Sul

Ingredientes

1 porco de 25 kg, limpo e aberto
600 g de sal
200 g de alho
100 g de ajinomoto
1 maço de cheiro-verde
2 e 1/2 l de água

Legumes

10 maços de couve
100 g de sal
200 g de ajinomoto
2 vidros de palmito
2 vidros de azeitona
1 kg de cenoura ralada
300 ml de azeite
1 kg de bacon
1 vidro de cogumelos
2 latas de ervilha
3 maços de brócolis (ferventado)

Porco no Folete

Origem

Assar um animal, inclusive o porco, num espeto, é um costume cuja origem não pode ser definida, uma vez que diversos povos usaram, e continuam usando a técnica. Mas, a maneira como o porco é preparado em Toledo, já não pode mais ser considerada uma técnica, mas sim uma arte. Consiste em assar inteiro um suíno de aproximadamente seis meses. Um mês antes do abate, é trocada sua alimentação, para diminuir a banha, sem perder o peso, que quando limpo, deve ser em torno de 30 kg. Previamente temperado e recheado com cerca de 30 condimentos ou até mais, de acordo com a imaginação e o segredo de cada assador, o porco, assim preparado, torna-se uma verdadeira delícia.

Modo de preparar

Tempero

Dissolva 1 kg de sal num copo de vinho, com um pouco de água (até obter um tipo de massa fina) que deve ser passada nas partes internas e externas do porco. Num recipiente, dissolva 1/2 kg de sal, 1 copo de vinho, junte a pimenta, o alho, o louro, a alfazema, o alecrim. Misture tudo com água suficiente (4 litros) para cobrir o porco deixando-o submerso nestes temperos, por aproximadamente 10 horas. Injete o mesmo tempero por toda a peça, com uma seringa bem grossa.

Recheio

Frite em fogo brando o bacon, a lingüiça calabresa, a cebolinha verde, a salsa, o louro, a alfazema, o alecrim. Junte, posteriormente, a carne moída, o tomate, o pimentão, o molho de tomate pronto, a cebola, a noz-moscada, triturando mais um pouco. Tire do fogo e, ao esfriar, acrescente a azeitona, o milho verde, a ervilha, o palmito e os cogumelos, juntando, ainda, a farinha de mandioca e a farinha de pão para o recheio ficar bem consistente, acrescentando, por fim, os ovos bem cozidos e picados, além de sal a gosto.

Modo de Assar

Tire o excesso de sal, enfiando o porco nos espetos apropriados. Em seguida, enchê-lo com o recheio costurando-o com um barbante resistente. Asse em braseiro médio, durante um período entre 6 a 8 horas, dependendo do tamanho do porco, sempre girando na mesma direção e velocidade. Espete o assado com um objeto pontiagudo, para sair a gordura e não romper o couro, que deve ser limpo constantemente, para retirar o excesso de banha, evitando assim que pegue fogo.

Abrangência

Toledo e região

Ingredientes

1 porco de aproximadamente 30 kg
2 kg de farinha de mandioca
1 e 1/2 kg de sal
3 kg de carne moída
1 kg de tomate
300 g de lingüiça calabresa
300 g de cebola
1 kg de farinha de mandioca
300 g de bacon
12 ovos
2 copos de vinho branco seco
2 pimentões
4 latas pequenas de milho verde
3 latas pequenas de ervilha
3 vidros médios de palmito
3 vidros médios de cogumelo
1 vidro médio de azeitona
300 g de cenoura
300 g de salsinha
200 g de uvas passas pretas
1 envelope de queijo ralado
1 envelope de orégano
grill a gosto
louro
noz-moscada
pimenta
alho
alecrim
alfazema
salsa
cebolinha verde a gosto
molho de tomate pronto

Carneiro ao Molho de Vinho

Origem

O Carneiro ao Molho de Vinho é um prato criado por antigos tropeiros, que passavam pelo município de Peabiru nas décadas de 1930 e 1940; e se utilizavam desta iguaria, por ser um prato de fácil preparo e pelas dificuldades que tinham em suas viagens. Como as viagens eram longas preferiam trazer carne de ovelha, como principal alimento, e para sua comodidade e, até mesmo por precaução contra possíveis águas contaminadas, utilizavam-se do vinho para fazer o cozimento da carne e preparo do prato. Com o tempo, este prato começou a ser preparado por Wenceslau Macowski, um dos principais pioneiros do município de Peabiru. Em 1993, uma comissão escolheu este como prato típico do município, criando a Festa do Carneiro ao Molho de Vinho.

Modo de preparar

Tempere a carne com cebola, alho, sal, pimenta e cheiro-verde. Em uma panela grande e rasa, refogue com azeite de oliva, em seguida acrescente o tomate batido. O vinho é adicionado após o cozimento, quando a carne estiver bem refogada. Ferva por mais algum tempo e acrescente a batata. Quando todos os ingredientes estiverem cozidos está pronto para ser servido.

Preparo do pirão

Tire o caldo do carneiro, leve ao fogo e acrescente cheiro-verde e pimenta a gosto. Misture devagarinho 280 g de farinha de mandioca torrada. Deixe cozinhar 5 minutos.

Acompanhamentos

Arroz branco, salada de almeirão, pirão e purê de batata.

Abrangência

Peabiru

Ingredientes

5 kg e 650g de carne de carneiro
cortada em pedaços pequenos
815 ml de vinho branco seco
3 kg de batata inglesa cortada em pedaços
1 kg e 400g de tomate batido no liquidificador
94 ml de azeite de oliva
110 g de alho picado (miúdo)
1 kg e 400 g de cebola picada (miúda)
160 g de sal
1 maço de salsinha
1 maço de cebolinha verde
1 colher (chá) de pimenta-do-reino

Origem

O prato típico de Campo Mourão, o Carneiro no Buraco, foi inspirado em um filme exibido no início da década de 1960, onde vaqueiros preparavam carne dentro de buracos em cima de brasas. A forma inusitada de preparo da comida chamou a atenção de um grupo de pioneiros da cidade que resolveu fazer o prato introduzindo uma série de inovações. Da primeira receita utilizada à atual, foram realizadas muitas experiências e adaptações para aprimorar a iguaria, que, ao longo de muitos anos, foi servida esporadicamente em encontros de amigos. Na década de 1980, a tradição se arraigou e autoridades e outros visitantes ilustres passaram a ser recepcionados no município sempre com Carneiro no Buraco. Campo Mourão instituiu a iguaria como prato típico e criou a Festa Nacional do Carneiro no Buraco em 1990, a partir de um movimento desencadeado pela confraria da Boca Maldita. O evento gastronômico é realizado sempre no segundo domingo de julho e tem por objetivo preservar e divulgar essa deliciosa tradição de Campo Mourão e de seus colonizadores. O cozimento em buracos escavados no chão era um costume dos índios, para evitar o risco de provocar incêndio nas florestas. Existem indícios de que o prato típico de Campo Mourão incorpora costumes resultantes do intercâmbio acontecido por volta de 1580 com a chegada dos jesuítas ao continente sul-americano.

Modo de preparar

Além de todos os ingredientes e condimentos, é necessário providenciar antecipadamente a escavação de um buraco – de 1,50 m de profundidade e 1,05 m de largura – no chão, além de dois metros cúbicos de lenha seca e um tacho de 30 polegadas, com tampa. Os ingredientes do tempero são batidos no liquidificador e a carne, cortada em pedaços pequenos, deve permanecer por três horas na vinha. No tacho untado, a primeira camada é sempre de chuchu e abobrinha. Em seguida, alternam-se as camadas de carne e legumes. No final da montagem, o tempero em que ficou a carne é despejado no tacho. Apenas os tomates e maçãs, que ficam por cima, não são cortados. Após a queima de dois metros de lenha - começando sempre pela mais grossa - no buraco, ao longo de cinco horas, é descido o tacho, que fica sobre as brasas e coberto com uma tampa metálica. O buraco é tampado com tábuas e vedado com terra. Ganchos especiais são usados na colocação e retirada do tacho. Após seis horas, a iguaria está pronta.

Modo de preparar o pirão

Tire o caldo do carneiro com alguns tomates e cebolas do cozido. Leve ao fogo e misture devagarinho 1 kg ou mais de farinha de mandioca torrada. Quando estiver quase pronto, acrescente o cheiro-verde e a pimenta a gosto. O pirão leva cerca de 20 minutos para cozinhar.

Acompanhamentos

3 e 1/2 kg de arroz, 10 maços de almeirão (outra salada verde).

Carneiro no Buraco

Abrangência

Campo Mourão

Ingredientes

27 kg de carne de carneiro
cortada em pedaços pequenos
10 g de pimenta-do-reino
300 g de alho
100 g de ajinomoto
300 ml de óleo
2 kg de tomate
2 kg de cenoura
2 kg de cebola miúda
2 maços de cebolinha
2 maços de salsinha
1 litro de vinagre de vinho
1/2 kg de pimentão
3 kg de batata doce
1 kg de vagem
3 kg de batata salsa
1 kg de maçã vermelha miúda
2 kg de chuchu
2 kg de abobrinha
815 g de sal
2 kg de mandioca

Tempo de preparação e cozimento
Aproximadamente 12 horas

Rendimento **60 pessoas**

Fonte

Site do município: www.campomourao.pr.gov.br

Koziá (Cabrito)

Origem

O Koziá é o prato típico popular do município de Prudentópolis e região, até por ser carne nobre e saudável. É o prato principal do Festival Folclórico e Gastronômico, o KOZIÁ FESTIVAL. Pela primeira vez foi degustado em 2001 e, desde então, vem ganhando a preferência dos amantes de sabores diferentes.

Preparação do Koziá para o abate

Com sete dias é feita a castração dos machos para a engorda, as fêmeas de boa postura são separadas para matrizes. Após a desmama, a engorda é feita no sistema de confinamento. O cabrito é um animal muito exigente, requer bastante cuidado e capricho no seu manejo. No local de engorda a área deverá ser coberta, assoalhada, de madeira e gradeada para o animal ficar longe do esterco e da urina. A alimentação apropriada é a silagem, ração, sal mineral, feno, alfafa, água tratada. O tempo de engorda é de 4 a 5 meses. O peso para abate é de 12 a 15 quilos. Após o abate, a carne é resfriada por 12 horas em câmara fria.

Modo de preparar

Coloque a carne em uma bacia plástica com todos os temperos e mexa bem. Misture o vinho com 1 litro de água mineral e coloque sob a carne com os temperos. Pese em uma balança comum e coloque 3 % de sal do peso total. Misture bem e cubra com uma tampa, deixando bem fechada no tempero por 12 horas. Depois asse em forno quente de três a quatro horas no espeto ou grelha. Paleta, costela ou pernil podem ser cortados em pedaços menores para espetar e assar.

Feito churrasco na brasa

Pedaços inteiros como: paleta, pernil, costela. Tempo para assar: 4 horas no fogo. Pode ser assado no forno de 3 a 4 horas. Pode ser cortado tipo à passarinho e assado no espeto. Os miúdos são ótimos para aperitivos.

Abrangência

Prudentópolis e região

Ingredientes

1 kg de carne
1/2 copo de vinho branco seco
1 xícara de salsinha verde picada
1 cebola branca (média) picada
2 dentes de alho amassados
1 pitada de pimenta
água mineral para cobrir

Tempero

água mineral
sal
pimenta
alho
cebola
salsinha verde
vinho branco seco
(precisa ficar 12 horas no tempero)

Ovelha Enfarinhada

Origem

Devido a um programa de incentivo do Governo Estadual à ovinocultura, no ano de 1994, o Grupo Associativo de Ovinocultores de Mariópolis resolveu agregar valor ao seu produto e criou a Festa da Ovelha Enfarinhada. As primeiras festas foram promovidas pelos próprios ovinocultores, através de sua associação. Hoje, o incentivo governamental já não existe mais, porém ficou a tradição e os criadores sabem que seus animais têm destino certo quando chega a época das festas. Nos meses de janeiro a abril são realizados almoços e jantares com este prato na cidade e no interior, e sua aceitação na região é muito boa. Existe um grupo de “assadores” que, devido à sua experiência, são chamados para preparar os almoços e jantares em várias localidades.

Modo de preparar

Na véspera, coloque a carne em marinada de vinho branco e tempero verde com sal. Asse por 3 horas em espeto, enfarinhando a cada virada. A crosta de farinha deve ficar bem espessa, assim a carne fica cozida e a farinha bem tostada.

Abrangência

Mariópolis e região

Ingredientes

carne de ovelha
vinho branco
tempero verde
farinha de mandioca crua
sal

Frango ao Molho de Laranja e Especiarias

Origem

Este prato foi eleito como típico do município de Laranjeiras do Sul, na 1ª Feira da Laranja, realizada no dia 29 de julho de 2004, por uma comissão julgadora, constituída com esse objetivo.

Modo de preparar

Lave as sobrecoxas, seque, retire a pele e as aparas e tempere com o alho, o vinho, o sal e a pimenta. Aqueça o azeite em uma panela, junte as sobrecoxas e frite até dourar dos dois lados. Adicione 1 xícara (chá) de suco de laranja, o cravo, a fava de baunilha partida ao meio no sentido do comprimento e o anis estrelado. Misture com uma colher e deixe cozinhar por 15 minutos ou até a carne ficar macia. Retire as sobrecoxas da panela e mantenha-as aquecidas. Molho: na mesma panela, coloque a maisena dissolvida no suco restante e o açúcar. Misture e cozinhe, sem parar de mexer, até encorpar. Retire do fogo, despeje sobre os pedaços de frango e sirva em seguida. Se preferir, decore com rodela de laranja.

Acompanhamentos

Arroz branco e salada verde.

Abrangência

Laranjeiras do Sul

Ingredientes

6 sobrecoxas de frango médias
2 dentes de alho amassados
1/2 xícara (chá) de vinho branco
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 e 1/2 xícara de suco de laranja
1 colher (chá) de cravo-da-índia em pó
1 fava de baunilha
2 anises estrelados
2 colheres (chá) de maisena
2 colheres (sopa) de açúcar
sal e pimenta-do-reino a gosto

Frango na Laranja

Modo de preparar

Lave e seque os pedaços de frango e tempere com sal e pimenta, passe na farinha de trigo. Aqueça numa frigideira a margarina (ou óleo), junte os pedaços de frango e doure ligeiramente de todos os lados. A seguir, retire o frango e coloque-o numa forma refratária com capacidade para 3 litros. Escorra a gordura na panela. Acrescente o restante dos ingredientes na frigideira, exceto os gomos de laranja, e cozinhe por 2 ou 3 minutos. Despeje o molho sobre o frango, tampe e asse em forno aquecido em temperatura moderada (170^o) por 50 minutos, ou até que o frango esteja macio. Antes de servir, junte os gomos de laranja.

Acompanhamentos

Arroz branco e salada verde.

Abrangência

Capanema

Ingredientes

1 frango de 1 e 1/2 kg cortado em pedaços
sal e pimenta-do-reino a gosto
1/2 de xícara de farinha de trigo
1/2 de xícara de margarina ou óleo vegetal
1 xícara de suco de laranja
1 colher (chá) de mostarda
2 colheres (sopa) de molho de soja
1 colher (sopa) de melado
3 laranjas médias, descascadas
e separadas em gomos

Frango na Telha

Origem

Este prato foi criado durante uma reunião onde se pretendia escolher o prato típico da cidade de Umuarama. Descobriu-se, então, um bom número de avicultores e um grande abatedouro na região, resolveu-se, assim, criar o Frango na Telha. E a Festa do Prato Típico já está no 5º ano com muito sucesso, pelo seu crescimento e sua aceitação.

Modo de preparar

Em uma panela coloque o açúcar e deixe dourar até ficar bem escuro, coloque o frango temperado e deixe refogar bem até reduzir o caldo em meio litro. Retire o frango e reserve. No molho que sobrou, coloque o leite-de-coco, o caldo de frango, alecrim, manjerição, hortelã e cheiro-verde picadinho e deixe ferver mais um pouco e reserve. Faça o creme branco fritando a cebola na manteiga, coloque o caldo de frango, o leite e deixe ferver. Engrosse com a maisena diluída em um pouco de leite e mexa até ferver novamente. Por último, coloque o creme de leite e reserve. Forre a telha com as rodela de tomate e pimentão, coloque mais cheiro-verde, alecrim, hortelã e manjerição picados e o orégano e a massa de tomate por cima. Coloque o frango reservado, o caldo de frango e por cima o creme branco e leve para assar por 30 minutos.

Abrangência

Umuarama

Ingredientes

5 kg de coxas e sobrecoxas de frango
tempero completo a gosto
1 colher (sopa) de açúcar
1/2 litro de caldo de frango
1 vidro de leite-de-coco
1 colher (sopa) de açafrao ou colorau
alecrim, hortelã, manjerição,
cheiro-verde e orégano a gosto
1/2 kg de tomate em rodela
1 pimentão em rodela
1 colher (sopa) de massa de tomate
2 tabletes de caldo de frango

Creme branco

1 colher (sopa) de manteiga
1 cebola picada
250 ml de leite
2 colheres (sopa) de maisena
1 caixa de creme de leite

Rendimento **10 pessoas**



Frango Orgânico Grelhado

Origem

Este prato foi indicado como o mais saboroso na 1ª Festa do Frango Orgânico realizada em 2003, em comemoração ao dia do município de Salto do Lontra.

Modo de preparar

Tempere o frango desossado e fatiado, deixe de molho por 48 horas.
Aqueça a chapeira com óleo e asse.

Abrangência

Salto do Lontra

Ingredientes

peito de frango
coxa e sobrecoxa desossada
temperos verdes
cebola
sálvia
louro
manjerona
alecrim
coentro
noz-moscada
orégano
alho e sal

Dourado

Assado no Carrossel

Origem

O peixe foi usado como prato típico nas comemorações alusivas ao aniversário do município de Itaipulândia desde seu primeiro aniversário em 1993. Nos anos 1993 e 94 foram preparados diferentes pratos à base de peixes. Em 1994, o dourado na grelha foi um dos mais apreciados pela população. Assim, as lideranças locais optaram pelo dourado para ser a base do prato típico, pois a população já havia aprovado o seu sabor e por ser um peixe característico do rio Paraná. O que os responsáveis pela festa buscavam era uma forma nova e original de assar o peixe. Uma das experiências foi o Dourado no Rolete, sistema montado por Aldino Domingo Peza Vento. Em 1995, foi realizada a 1ª Festa Nacional do Dourado no Rolete. Nesse ano também foram assados peixes no carrossel, sistema idealizado pelo funcionário público Lauro Barth. Segundo ele a idéia do carrossel surgiu em uma pescaria realizada em um dia de chuva, quando estava num barco abrigado debaixo de um guarda-sol, notou que o mesmo começou a girar suavemente. O pescador imaginou que se colocasse um dourado em cada extremidade de um objeto semelhante, aberto, e o girasse com fogo embaixo, os peixes assariam. Em 1998, a Festa Nacional do Dourado no Rolete passou a ser denominada como Festa Internacional do Dourado no Carrossel. A festa é realizada todos os anos no mês de novembro nas comemorações alusivas ao aniversário do município. O prato já foi degustado em vários municípios do país e onde é feito sempre faz sucesso. Para isso, Lauro Barth possui máquinas móveis (carrosséis) que são utilizadas para preparar o peixe em eventos fora do município.

Modo de preparar

Tempere o peixe usando todo o sal grosso, colocando o sal dentro e cobrindo de sal por fora. Deixe o peixe no sal durante 6 horas. Depois, lave o peixe para tirar o excesso de sal.

Recheio

Numa panela, aqueça o azeite e acrescente a carne moída e o bacon. Quando estiverem fritos, acrescente o tomate, a cebola, o pimentão, a cebolinha e a salsinha. Depois de cozidos, acrescente a batata, o milho, a ervilha, o leite-de-côco, o orégano, a noz-moscada e sal a gosto. Depois os ingredientes do recheio misturados. Preencha o peixe e costure com fio de algodão. Leve ao fogo no carrossel durante 6 horas.

Abrangência

Itaipulândia e região oeste

Ingredientes

- 1 peixe dourado de 8 kg com escama
- 1 kg de sal grosso
- 1/2 kg de batata inglesa pré-cozida cortada em cubos
- 2 tomates maduros médios picados
- 1 cebola média, picada
- 100 g de milho verde
- 100 g de ervilha
- 200 ml de leite-de-coco
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 maço de salsinha picada
- 1 maço de cebolinha picada
- 1 pimentão vermelho médio picado
- 100 g de carne moída
- 50 g de bacon moído
- 1 xícara (cafezinho) de azeite de dendê
- sal a gosto

Peixe com Banana ou Caldeirada

Origem

Comida típica caiçara

Abrangência

Litoral paranaense

Modo de preparar

Corte o peixe, depois de lavá-lo bem. Numa panela de ferro, coloque o azeite, a cebola, o alho, o sal e a pimenta e refogue tudo, acrescentando o peixe e a água. Assim que começar a ferver, acrescente as bananas inteiras e deixe cozinhar até ficar mole, mas sem desmanchar. Por último, acrescente a salsa e a cebolinha.

Acompanhamentos

Sirva com arroz e pirão de farinha feito com o caldo.

Fonte

BRITO, Maria de Lourdes da Silva; RANDO, José Augusto Gemba. Org. *Fandango de Mutirão*. Curitiba, Gráfica Mileart, 2003. P. 63-65. (Receita de Durçulina Fagundes Eglemeier e Narcinda Amorim Lopes, Guaraqueçaba, Paraná).

Ingredientes

**1 kg de peixe defumado ou seco
(bagre vermelho)**
**3 a 4 bananas verdes
("meia conta de madura")**
2 cebolas médias cortadas em rodelas
alho
sal
pimenta
salsa e cebolinha a gosto
5 colheres (sopa)
de óleo ou azeite de oliva
água na conta,
que cubra os ingredientes

Peixe com Gengibre



Modo de preparar

Coloque o shoyu, água, açúcar e gengibre em uma panela e leve ao fogo, deixe ferver até ficar levemente encorpado, coloque os filés de peixe. Cozinhe por 15 minutos aproximadamente.

Abrangência

Morretes

Ingredientes

4 filés de surubim ou pintado
250 ml de shoyu
250 ml de água
3 colheres de sopa de açúcar
1 xícara (chá) de gengibre picadinho
tipo de palitinho
sal a gosto

Fonte

Receita de Vitor Kenji Mazura, Morretes.

Pintado na Telha

Origem

Utilizou-se a telha, utensílio de barro, para o cozimento, por ser o primeiro instrumento usado para o preparo de alimentos, pelo formato Goivo, que facilitava levar ao fogo, e por ter sido usada na cobertura da *Igreja da Ciudad Real del Guayrá*. Essas telhas eram produzidas com argila da própria região, cuja produção era de mão-de-obra indígena e a forma eram as coxas dos próprios índios, daí a irregularidade de suas formas (hoje algumas delas encontram-se no Museu de Guaíra). O pintado foi escolhido, por ser um peixe de carne nobre e nativo na região, preferido pelos índios para a pesca, pelo processo de arremesso da fisga (lança) ou do arco e flecha. Tornou-se herança da culinária espanhola por serem eles desbravadores e conquistadores, cuja culinária é saboreada pelos temperos, condimentos deliciosos e preparos que realçam o sabor dos alimentos. A receita teve perfeita aceitação pela população, não só de Guaíra, mas também da região como o seu prato preferido. O prato típico foi criado em 11 de agosto de 1991, uma parceria entre a Secretaria de Educação e Cultura e a Secretaria de Turismo do município de Guaíra, reconhecido por Lei Municipal n.º 1.040 de 8 de setembro de 1994 que instituiu a “Festa Nacional do Pintado na Telha”. Durante a semana do aniversário político de Guaíra (14 de novembro) realiza-se este evento gastronômico.

Modo de preparar

Tempere as postas do peixe com as ervas e o tempero pronto, deixe descansar por 2 horas; refogue todos os ingredientes, exceto o creme de leite e o queijo provolone, em fogo brando; monte na telha em camadas alternadas de molho e peixe; leve ao fogo de lenha por 2 horas, em fogo brando. Adicione o queijo e o creme de leite, para encorpar o molho. Pode-se preparar no fogão ou na churrasqueira.

Acompanhamentos

Quando pronto, leve à mesa, descansando a telha com o pintado, sobre um suporte de madeira, faça acompanhar de arroz branco, bem soltinho, pirão e farofa tropical. Deve ser servido quente e pode ser acompanhado com vinho branco.

Abrangência

Guaíra e região

Ingredientes

- 2 e 1/2 kg de posta de pintado
- 2 kg de tomate sem semente em cubo
- 1 kg de cebola em cubo
- 1/2 kg de pimentão (verde e vermelho) em cubo
- 100 ml de shoyu
- 100 ml de azeite de dendê
- 100 ml de leite-de-coco
- 50 g de creme de leite
- 100 g de azeitona verde
- 100 g de queijo provolone
- folhas de louro
- orégano
- cheiro-verde
- 1 tempero pronto (sem alho) a gosto

Fonte

Site do Governo: www.pr.gov.br/turismo

Feira de Truta

Origem

O município de Palmas possui uma estação de piscicultura onde é criada a truta. A iniciativa de promover e divulgar a truta, através de algum evento de caráter social e gastronômico para a cidade, surgiu com a Associação Veteranos de Palmas. Os membros desta associação, inspirados num evento semelhante na cidade de Águas de Chapecó, resolveram criar “A Noite da Truta”. A festa, com jantar dançante, já se realiza há 10 anos, sempre no mês de outubro.

Modo de preparar

Molho branco

Coloque o leite para ferver, coloque 1 colher de margarina, engrosse com maisena, coloque sal, pimenta e noz moscada. Bata no liquidificador os tomates e o pimentão, moa. Misture ao molho. Depois, acrescente o creme de leite.

Farinha de rosca

Coloque 1 colher de margarina e a farinha de rosca para torrâ-la.

Peixe

Refogue o peixe com sal, pimenta, tempero verde, azeite a gosto e caldo de galinha.

Montagem

Unte uma forma. Coloque uma camada de peixe refogado, regando-o com azeite de oliva. Outra camada de molho branco. Distribua o queijo ralado. Cubra com a farinha de rosca e asse durante 20 minutos e sirva.

Abrangência

Palmas

Ingredientes

1 kg de truta desfiada, sem espinhos
1 l de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de maisena
1 pimentão vermelho
4 tomates maduros
1 lata de creme de leite
2 caldos de galinha
200 g de farinha de rosca
200 g de queijo ralado
cheiro-verde, sal, pimenta-do-reino e
noz-moscada a gosto
azeite de oliva

Massas

Broa Polonesa

Origem

Comida típica dos descendentes de poloneses

Modo de preparar

Misture e amasse todos os ingredientes. Deixe a massa descansar e crescer na bacia por 1h30 a 2h; coloque em forma untada e deixe crescer novamente. Coloque em forno quente e deixe assando por 1h a 1h30.

Abrangência

Araucária

Ingredientes

1 kg de farinha de centeio

300 g de fubá de milho*

1 colher (sopa) de sal

1 colher (sopa) de banha

1 colher (sopa) de fermento de pão

500 g de batata (inglesa ou doce)

cozida e amassada

água até dar ponto.

***coloque água para ferver e faça a polenta, depois misture-a à massa da broa.**

Fonte

Receita fornecida por Vitória Knapik, Araucária

Pão de Pafo (Tampf Kleis)

Origem

Prato trazido por alemães do Volga, sendo mantida a tradição pelos descendentes.

Modo de preparar

Faça o pão, misturando todos os ingredientes e deixando a massa crescer. Prepare o acompanhamento misturando os ingredientes em uma panela, frite e depois deixe cozinhar. Abra a massa do pão, passe banha no meio e enrole, deixando crescer. Depois de crescido, coloque sobre o acompanhamento, tampe e deixe ferver por 40 minutos.

Acompanhamentos

repolho ou couve refogada
bacon
costelinha defumada
lingüiça

Abrangência

Palmeira

Ingredientes

Massa do pão

1 kg de farinha de trigo
sal a gosto
fermento
óleo
água morna
1 ovo

Perohê (Assado ou Frito)

Origem

A culinária ucraniana formou-se através dos séculos. Destaca-se pela variedade de pratos, pelo gosto refinado e pelos valores nutritivos. A massa sempre está presente, fermentada ou não fermentada. A massa não fermentada se denomina Varéneke, perohê cozido; e a fermentada Halushkê, perohê frito e cozido, ou Perichkê. Na Ucrânia, os perohê são feitos de massa de trigo fermentada, porém os cozidos, Varéneke, na região da Galícia (Rússia) também são chamados de perohê. Há muitas variedades de perohê e são preparados para ocasiões especiais e aos domingos. O recheio varia, dependendo da ocasião em que é servido: nos dias festivos e na ceia de natal: requeijão, batata, cerejas, maçãs, frutas secas e cozidas, semente de papoula (para temperar o requeijão) e purê de ervilha; na alimentação trivial: repolho frito com batata, feijão amassado e temperado e kasha de trigo mourisco (tatarka).

Modo de preparar

Massa

Misture todos os ingredientes em um recipiente grande, se a massa ficar muito mole adicione mais uma porção de trigo. Deixe crescer. Pegue porções da massa, abra uma cavidade, coloque uma porção de recheio e feche colando muito bem a massa. Se preferir assado, coloque os perohê em forma untada, deixando um espaço entre estes. Deixe crescer, passe ovo batido e asse por aproximadamente 30 minutos. Se preferir frito, deixe crescer sobre uma toalha enfarinhada para não grudar. Aqueça o óleo e frite como pastel.

Abrangência

Municípios de colonização ucraniana: Rio Azul, Cruz Machado, Mallet, Prudentópolis, União da Vitória, entre outros.

Ingredientes

Massa

- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento de pão
- 1 copo e meio de água morna
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 700 g de farinha de trigo aproximadamente

Recheio

- 1 kg de batata cozida e amassada
- 500 g de requeijão ou ricota
- sal
- pimenta-do-reino
- cheiro-verde picadinho a gosto

Fonte

Receita de Eugênia Osatchuk e Ivani Wandrovieski, Rio Azul, Paraná.

Pierogi

Origem

Comida típica polonesa, aparece nas diversas áreas colonizadas pela imigração eslava, apresentando variações de recheios.

Modo de preparar

Recheio

Misture todos os ingredientes e acrescente uma colher de nata, reserve na geladeira.

Massa

Coloque o trigo num recipiente, abra um buraco no meio e acrescente todos os outros ingredientes, faça a liga com o leite. A massa deve ficar macia: ponto de pão sovado. Sove bem e deixe descansar por 2 horas em local fresco. Estique a massa (ponto para pastel), corte em forma circular (use um pires, uma tampa como base), recheie os círculos com uma colher (sobremesa) cheia com o recheio reservado, possibilitando dobrar ao meio, não utilize garfo para fechar as bordas, somente os dedos.

Cozimento

Cozinhe-os em panela funda com muita água fervente, gotas de azeite e sal. O ponto de cozimento é quando o pierogi “bóia” na água fervente, mais ou menos dois minutos, retire, já acrescentando o molho para não ressecar ou grudar no recipiente, intercalando peças e molho.

Acompanhamentos

Molho de lingüiça, nata, bolas de requeijão, repolho roxo com bacon, purê de maçã e purê de batata.

Abrangência

Municípios de colonização polonesa: Araucária, Ariranha do Ivaí, Mallet, São João do Triunfo, São Mateus do Sul, Rio Azul, Rio Negro, Tijucas do Sul, entre outros.

Ingredientes

Recheio

1 e 1/2 kg de requeijão
que não seja azedo em demasia, úmido
1/2 kg de batata tipo “binge” cozida,
amassada quando quente, tipo purê,
deixando esfriar
sal
salsa picada
alecrim (rosmarim) a gosto
2 dentes de alho amassados

Massa

1 kg de trigo
4 gemas de ovos caipira (amarelos)
2 colheres de gordura hidrogenada
2 colheres de nata
1/2 colher (chá) de sal
leite desnatado até
incorporar toda a massa

Rendimento 70 pierogis

Polenta

com Frango Caipira ao Molho

Abrangência

Ariranha do Ivaí

Modo de preparar

Polenta

Ferva a água, coloque sal e um fio de óleo. Coloque o fubá e deixe cozinhar muito bem.

Frango

Coloque óleo na panela, refogue alho e cebola. Coloque a carne de frango e deixe cozinhar até ficar macia e o molho grosso. Adicione cebola, pimenta e o molho de tomate. Deixe cozinhar mais um pouco. Sirva sobre a polenta.

Ingredientes

fubá

água

sal

carne de frango

alho

cebola

pimenta

extrato de tomate ou colorau

cheiro-verde

salsinha e cebolinha

Reviro Paraguaio

Origem

Contam os colonizadores que os pioneiros da região sudoeste do Paraná herdaram este prato dos caboclos exploradores de erva-mate, que vinham do Paraguai para a fronteira Brasil e Argentina. Chamavam-no de Reviro Paraguaio, acompanhado de carne seca ao sol e chá de erva-mate. Os cortadores de erva-mate se embrenhavam pela mata para extrair a erva, ficavam muitos dias, com o mínimo de mantimentos; por vezes havia apenas gordura e farinha e, então, para saciar a fome criaram com estes ingredientes um prato que passaram a considerar um alimento saboroso, forte e nutritivo para a jornada. O reviro era preparado no acampamento, geralmente o comiam como a primeira refeição do dia. Nos primórdios da colonização os carroceiros também aderiram a este costume. Desta forma, o reviro foi introduzido na culinária dos santantonienses. Ainda hoje é comum junto às famílias mais tradicionais servir esse prato. O mesmo acontece na cidade de San Antônio, no vizinho país da Argentina, que herdou a mesma tradição, hábitos que integram os dois povos.

Modo de preparar

Misture todos os ingredientes. Adicione a farinha de trigo até o ponto mais ou menos mole, dando ponto em forma de uma bola. Coloque a massa em uma panela de ferro com banha ou azeite. Forre o fundo da panela. Deixe a bola de massa dourar de um lado, após vire para dourar o outro lado. Depois de estarem os dois lados dourados, quebre com uma colher de pau e deixe ir dourando as outras partes. Nesta receita podem ser acrescentados bacon e carnes. Sirva a gosto.

Acompanhamentos

Sirva o reviro com carne seca e chá de erva-mate.

Abrangência

Santo Antônio do Sudoeste

Ingredientes

4 ovos

1 xícara de leite

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

1 colher de fermento em pó

farinha de trigo

banha ou azeite

Rendimento **5 pessoas**



Modo de preparar

Tempurá

Mexa todos os ingredientes e deixe a massa mais mole. Passe os legumes in natura cortados em tiras, na massa e, depois frite em óleo bem quente.

Caldo básico

1/2 kg de carcaça de frango
2 l de água
cebolinha e casca de gengibre a gosto

Molho especial – Shoyu Aji

8 copos de caldo básico
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de shoyu (claro ou escuro)
óleo, hondashi (condimento à base de peixe seco moído) e ajinomoto a gosto

Leve ao fogo uma panela com bastante água até levantar fervura. Aqueça o udon nessa água. Escorra-o e coloque em porções individuais nas tigelas, com um pouco de cebolinha e omelete picadas em cima e reserve. Prepare o caldo básico cozinhando a carcaça de frango junto com o gengibre e a cebolinha nos dois litros de água. Quando o caldo ferver, abaixe o fogo e pare de mexer o caldo. Cozinhe cerca de uma hora e meia e depoiscoe. Despeje esse caldo quente sobre o udon, adicione as tiras de tempurá e o tikuwá e sirva com o molho especial para udon.

Abrangência

Assaí, Uraí, Londrina, Maringá,
entre outros.

Ingredientes

1 pacote de udon (tipo de macarrão)
fresco (cozido)
1 maço de cebolinha fresca
1 omelete picada
1 porção de tempurá
(fritura de legumes empanados) em tiras
1 pacote de tikuwá (massa de peixe) em tiras

Tempurá

Massa básica
água gelada
fermento em pó
farinha de trigo
ajinomoto
pitada de sal

Rendimento **4 pessoas**

Cereais

Arroz Tropeiro

Modo de preparar

Corte o charque em cubos, escale com água quente. Frite até dourar em panela de ferro. Coloque o arroz já lavado e deixe fritar, coloque a metade dos temperos e água quente o suficiente, tampe e cozinhe até o ponto de servir. Coloque o restante do tempero e sirva.

Acompanhamentos

Couve refogada, ovo frito e salada verde.

Abrangência

Coronel Domingos Soares (o mesmo prato, com algumas variações de temperos, aparece em alguns municípios com a denominação de Arroz a Carreteiro, como na Lapa e Campina do Simão, entre outros)

Ingredientes

1 kg de arroz branco
1/2 xícara de óleo
2 kg de charque de sol meio seco
temperos a gosto: salsa, orégano, cebolinha e pimenta
2 dentes de alho

Castropeiro

Origem

Com a necessidade de se ter um prato típico para Castro, vários empresários do setor turístico, proprietários de restaurantes e convidados se reuniram para criar um prato, em 6 de novembro de 1991. O Castropeiro foi oficialmente aprovado como prato típico de Castro em 21 de fevereiro de 1992, em homenagem ao município e aos tropeiros.

Modo de preparar

Faça um refogado quente, aproveitando a mesma gordura em que se fritou o torresmo. Tempere com alho, cebola, cheiro-verde, pimenta-do-reino, sal e caldo de legumes. Junte o feijão, as carnes já fritas e assadas e deixe ferver um pouco. Com um pouco de caldo de feijão, faça o pirão com a farinha de milho peneirada e tempere a gosto. Na gordura do torresmo, faça um mexido com os ovos, em seguida, passe a couve picada bem miudinha na panela com um pouco de tempero e gordura. Dê uma mexida e tire do fogo. Da abóbora refogada temperada com noz moscada, faça um quibebe. Cozinhe o arroz com antecedência. Corte as laranjas em rodelas. Faça o vinagrete com tomate, cebola, azeite, vinagre e temperos.

Fonte

Site do Governo: www.pr.gov.br/turismo

Abrangência

Castro

Ingredientes

1 pires de torresmo de toucinho defumado
500 g de lombo de porco temperado, frito ou assado, em fatias
200 g de lingüiça calabresa, frita ou assada, em pedaços
100 g de charque sem gordura
1 cebola ralada
1 alho amassado
1 porção de cheiro-verde
caldo de legumes
tempero a gosto
1 maço de couve
1 pires de farinha de milho peneirada
1 porção de abóbora cortada em cubos
2 laranjas em rodelas
4 ovos
3 tomates picados
1 cebola picada
50 g de feijão
50 g de arroz (por pessoa)
pimenta do reino
sal
noz-moscada

Cuscuz Caipira

Origem

Alguns atribuem o cuscuz aos escravos de origem malê, povo vindo do sul do Saara, outros às populações do norte da África. Este prato é muito comum em todo o mundo árabe. Inicialmente, o cuscuz era feito sem muita sofisticação, aproveitando de tudo o que havia na horta, além dos peixes miúdos dos rios ou de sobras da cozinha.

Modo de preparar

Deixe o frango, cortado em pedaços, de um dia para outro, no vinho, suco de limão, alho, cebola, cheiro-verde, louro, alecrim, conhaque e sal. No dia seguinte, frite-o no óleo, até dourar. Junte os temperos e vá refogando até cozinhar. Depois, separe a carne dos ossos e peles, desfiando grosseiramente, misture com o milho, metade do palmito e das azeitonas. Reserve. Coe o molho que restou do cozimento do frango, acrescente manteiga (ou a gordura da ave), pimenta e misture aos poucos com a farinha de milho numa vasilha grande, aglutinando até ficar consistente. Adicione a lingüiça, bem picada, mais o restante das azeitonas e do palmito. Se precisar amolecer a massa, use água fria. Confira o sal. No cuscuzeiro, arrume o prato para o cozido, alterne camadas de massa e de carne de frango com milho e palmito. Para ficar bonito na hora de desenformar, disponha, na lateral e no fundo, rodela de ovos e de palmito. Aperte bem, com uma colher para que ele fique bem firme. Tampe e leve ao fogo, deixando que o vapor d'água cozinhe. Para desenformar o cuscuz, coloque um prato ou base sobre a forma, vire-a e retire-a sem forçar, mas de uma só vez. O cuscuz deve estar bem frio, caso contrário irá quebrar inteiro.

Fonte

NEGRÃO, P. Batuque na Cozinha. *Raça Brasil*, São Paulo, n. 03, p. 90, Nov. 1996 (cedida por Glauco de Souza Lobo)

Abrangência

Populações afro-brasileiras que habitavam a região do norte pioneiro do Paraná

Ingredientes

Carne de um frango inteiro, desossado, desprezando-se as peles

1 xícara de óleo

2 dentes de alho bem amassados

1 cebola média picadinha

1 maço de cheiro-verde

2 folhas de louro

1 raminho de alecrim fresco picado

1/2 garrafa de vinho branco

1 cálice de conhaque

suco de 1 limão grande

1 lingüiça grande frita cortada

em pedaços pequenos

1 kg de farinha de milho

1 colher (sopa) de manteiga

ou de gordura do frango

1 lata de milho

1 vidro de palmito cortado em rodela

1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes

e pretas descaroçadas

6 ovos cozidos picados em rodela

sal a gosto

pimenta-do-reino ou pimenta cumari a gosto

Cuscuz de Mandioca com Indaiá

Modo de preparar

O primeiro passo é preparar a massa de mandioca, que é ralada e enxugada na prensa. Reserve esta massa. Em seguida, descasque o coco do indaiá, que é bem socado no pilão e depois passado na peneira. Misture a massa de mandioca com o sal e o coco do indaiá, depois coloque a mistura na cuscuzeira e a leve ao fogo para cozinhar por aproximadamente 40 minutos.

Acompanhamentos

Sirva com café.

Abrangência

Litoral paranaense

Ingredientes

**1/2 kg de massa de mandioca fresca
(aipim ou macaxeira)
150 g de coquinho de indaiá
sal a gosto**

Fonte

Receita de Narcida Amorim Lopes, Guaraqueçaba, Paraná.

Origem

Mjadra

(Arroz com Lentilha)

Árabes de diversas origens instalaram-se no Paraná no início do século XX, integrando-se plenamente à sociedade local e fornecendo seus costumes à diversidade que faz a riqueza cultural do estado. Hoje existem importantes comunidades em Curitiba e Foz do Iguaçu, entre outras cidades paranaenses, cujos membros estão inseridos nas mais variadas áreas da vida econômica e social. Este prato é um dos mais conhecidos da culinária árabe e seus ingredientes são facilmente encontrados em qualquer mercado.

Modo de preparar

Lave a lentilha e coloque-a para cozinhar em uma panela com metade do volume de água. Lave o arroz e deixe-o de molho, enquanto a lentilha está cozinhando. Quando a lentilha começar a amolecer, adicione o arroz escorrido e deixe cozinhar até completar o cozimento, ficando tanto o arroz quanto a lentilha cozidos. Numa frigideira, coloque a cebola picada com todo o azeite para fritar, até dourar. Jogue a cebola por cima do arroz com a lentilha.

Salada

Numa tigela, amasse o alho e adicione o pepino, a coalhada, o azeite e o sal e misture bem. Adicione por último a hortelã e misture bem novamente e sirva, de preferência, gelada, para proporcionar frescor. Esta salada cai muito bem nos dias quentes de verão e é muito apreciada na região do Oriente Médio.

Acompanhamentos

Para acompanhar a mjadra, nada melhor que uma salada de pepino com coalhada.

Ingredientes

200 g de lentilha escolhida e limpa

200 g de arroz

300 ml de azeite de oliva

1 cebola média

1 colher (chá) de sal

Salada

4 pepinos médios descascados e fatiados em cubos

4 dentes de alho descascados

2 copos grandes de coalhada

ou 4 copos de iogurte natural

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

1 colher (sopa) de hortelã seca e moída

Fonte

Jornal Al Nur – Gazeta Árabe, Curitiba.

Quirera Lapeana

Origem

Este prato é originado das populações afro-brasileiras. A quirera, composta de milho quebrado e a carne de suã, pedaço próximo da espinha do porco, era considerada pouco nobre: uma comida de escravos. Incorporada à culinária lapeana, a quirera era um prato servido nas festas da Congada, típicas da cultura negra deste município.

Modo de preparar

Lave bem a quirera e deixe de molho por uns 30 minutos. Frite demoradamente as carnes em panela de ferro até ficarem douradas. Acrescente o alho e a cebola. Deixe dourar. Coloque água aos poucos e deixe cozinhando até as carnes ficarem macias. Junte, então, a quirera. Deixe cozinhar em fogo brando, mexendo continuamente com uma colher de pau. Tempere com sal, pimenta e acrescente a manjerona. Estará no ponto quando a quirera estiver cozida, (porém “al dente”) e úmida. Coloque, então, a salsinha e a cebolinha. Sirva bem quente, à saída da panela.

Acompanhamentos

Feijão, arroz branco e salada verde.

Abrangência

Lapa

Ingredientes

1 kg de carne de porco
(suã e costelinha fresca ou defumada)
1 ramo de manjerona fresca picada
2 cebolas médias picadas
300 g de quirera de milho especial
(branca ou amarela)
2 dentes de alho picados
salsinha e cebolinha verde picadas
sal e pimenta a gosto

Quirerada

Origem

Prato típico do município de Pitanga, oficializado pela Lei n.º 630 de 20 de setembro de 1994, a Quirerada faz parte da história do desenvolvimento econômico da região, quando da sua colonização. Esse desenvolvimento está ligado à suinocultura extensiva, isto é, os proprietários de terras plantavam o milho e soltavam suínos para engordar diretamente na lavoura, não existia colheita. Essa atividade em grande escala exigia uma vigilância, feita pelos proprietários e trabalhadores que residiam nos povoados e paravam nos sítios, durante a semana, onde chamavam de “Paiol” ou “Safrá”. Esses locais eram habitações quase sempre improvisadas, eles usavam como alimentação básica o milho ali produzido, a carne suína, quase sempre armazenada em forma de charque ou em lata de banha. Como esses produtos eram abundantes, os pioneiros socavam o milho no pilão, faziam a quirera e cozinhavam junto com a carne, servindo com feijão preto, também produzido na propriedade. Comida “paioleira”, como costumavam dizer, esse prato pela sua consistência e sabor foi evoluindo com algumas variações, chegando à receita que se usa atualmente.

Modo de preparar

Frite a carne até o ponto, misture a cebola e o tomate bem picados e frite novamente, até o ponto. Em seguida, misture a quirera lavada (no mínimo em 4 águas), e em fogo constante acrescente água para o cozimento, mexendo sempre. Quase no final do cozimento acrescente o caldo e o tempero verde.

Abrangência

Pitanga

Ingredientes

1 kg de quirera de milho bem lavada
3 kg de carne de porco
1 kg de cebola
2 kg de tomate
tempero verde e sal a gosto
caldo de carne de tabletes

Rendimento **15 pessoas**

Sarma (Trouwinha de Repolho)

Origem

Este prato surgiu na região onde hoje é o Paquistão (deserto do Punjab), fazendo parte da cultura árabe originalmente, sendo conhecido como charutinho de repolho. O povo cigano, nômade por natureza, modificou-o, acrescentando ingredientes próprios dos lugares por onde passava.

Abrangência

Comunidade cigana, em especial a Roms (de origem do leste europeu)

Modo de preparar

O repolho

Retire o miolo de cada um dos repolhos sem desmontar as folhas. Coloque em uma panela grande: água, vinagre, sal, o azeite e 2 folhas de louro o suficiente para cozinhar os repolhos (não deixe ficar muito cozido). Tire os talos das folhas, sem rasgá-las. Reserve.

O recheio

Corte as carnes em quadradinhos pequenos. Em uma panela coloque o azeite, os temperos e a carne de vaca. Deixe cozinhar. Em seguida coloque a carne de porco. Deixe cozinhar. Retire do bacon a parte do couro e reserve. E coloque o bacon na panela com as carnes. Deixe cozinhar. Corte 5 tomates picadinhos e coloque na panela das carnes. Depois de cozido retire do fogo e coloque azeitonas e cogumelos picadinhos. Lave o arroz e junte ao cozido. Coloque o restante do louro.

As trouxinhas

Pegue uma panela grande, forre com as sobras das folhas de repolho e com o couro do bacon. Reserve. Pegue a folha do repolho e coloque bem no centro 1 colher (sopa) de recheio. Dobre a folha: 1º a parte direita em cima do recheio, 2º a parte esquerda em cima da 1ª parte. Dobre duas vezes o rolo, ficando a parte aberta para baixo. Proceda assim com todas as folhas. Coloque na panela preparada as trouxinhas em círculo, começando dos lados para o centro. Em quantas camadas couber. Cobrir com o restante das folhas de repolho que sobraram, deixando uns 10 centímetros para o crescimento das trouxinhas. Coloque água o suficiente para cobrir e coloque o molho (sosso) e deixe ferver. De vez em quando dar uma chacoalhada na panela para não queimar. O prato estará pronto quando o arroz estiver cozido.

Acompanhamentos

Salada verde e maionese.

Fonte Neiva Iovanovitchi, de Curitiba.

Ingredientes

4 repolhos grandes
1 kg de carne de vaca
1 kg de carne de porco
1/2 kg de bacon
10 tomates maduros
1/2 kg de arroz
5 folhas de louro
1/2 xícara de azeite
azeitonas e cogumelos a gosto
tempero: cebola, sal, pimenta a gosto

Sosso (molho)

2 colheres de azeite
2 dentes de alho
2 latas de molho de tomate pronto
5 tomates picadinhos
1 colher (café) de colorau
Coloque em uma panela,
todos os ingredientes e cozinhe.

Rendimento 60 pessoas

Sopa de Milho Verde

com Frango Caipira



Abrangência

Ortigueira

Modo de preparar

Refogue o frango com o azeite e os temperos em uma panela grande. Reserve. Rale o milho e coe. Coloque-o na panela com o frango, acrescente água e cozinhe até engrossar e ficar no ponto de creme.

Ingredientes

12 espigas de milho
1 e 1/2 kg de frango caipira
3 colheres (sopa) de azeite
sal, cheiro-verde a gosto
água

Rendimento **6 pessoas**

Tropeiro da Fazenda Elisa

Origem

Alimentação usada pelos tropeiros nas suas viagens.

Modo de preparar

Virado

Frite a cebola e o alho na banha, junte o feijão e a farinha e vire até secar.

Guisado de abóbora

Refogue a abóbora na banha, junte o sal e abafe com a água, quando estiver cozida junte o tempero verde.

Couve refogada

Refogue a couve na banha com sal e pimenta a gosto.

Acompanhamentos

300 gramas de lingüiça picada e frita de toucinho defumado e 2 ovos fritos.

Abrangência

Rio Negro

Ingredientes

Virado

2 xícaras (chá) de feijão cozido temperado
1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
2 colheres (sopa) de banha
1 cebola picada
3 dentes de alho

Guisado de abóbora

1 xícara de abóbora madura
1/2 xícara (chá) de água
1/2 colher (sopa) de gordura (banha)
1 pitada de sal
1 colher (café) de açúcar
1 colher (sopa) de tempero verde
(salsa e cebolinha)

Couve refogada

2 xícaras (chá) de couve picada
1/2 colher (sopa) de banha
sal
pimenta-do-reino

Virado Lapeano

Origem

Os municípios que integraram o caminho das tropas usam muito na sua culinária o virado, prato típico dos tropeiros nas suas longas jornadas. Muitos municípios fazem o virado com adaptações as mais diversas, mas usando como essência para o prato: o feijão, a farinha de milho, a gordura.

Modo de preparar

Selecione todos os ingredientes da receita. Lave o feijão. Coloque para cozinhar em dois litros de água. Em outra panela refogue a cebola picada, o alho na banha, acrescente o feijão já cozido, a farinha e o sal mexendo bem. Frite o bacon, a lingüiça e os ovos em panelas separadas. Por fim, decore o prato.

Acompanhamentos

Couve refogada na manteiga, laranja e arroz branco.

Abrangência

Lapa, Campina do Simão, Goioxim, entre outros.

Ingredientes

- 1 kg de feijão preto**
- 1 kg de farinha de milho**
- 1 cebola média**
- 2 dentes de alho**
- 2 colheres de banha**
- 1 colher (sopa) rasa de sal**
- 200 g de bacon**
- 100 g de lingüiça**
- 2 ovos**

Daces

Biscoito Tia Mariguinha

Abrangência

Lapa, produto artesanal vendido na Casa do Biscoito, para os turistas do Paraná, do Brasil e do exterior.

Modo de preparar

Misture os ingredientes, fazendo uma massa homogênea, no ponto de abrir, recorte com moldes e coloque para assar em forma untada, em fogo brando.

Fonte Receita da Maninha (Maria de Lourdes C. de Lacerda).

Ingredientes

- 2 xícaras de fubá branco**
- 4 xícaras de araruta**
- 2 xícaras de açúcar**
- 1 colher (sopa) de manteiga**
- 1 colher (sopa) de banha**
- 3 ovos**

Bolacha de Araruta

Abrangência

Lapa, produto artesanal, vendido na Casa do Biscoito para turistas paranaenses, brasileiros e estrangeiros.

Modo de preparar

Misture os ingredientes, deixando uma massa homogênea, em ponto de abrir, recorte com molde e coloque em forma untada, em fogo brando.

Fonte Receita da Maninha (Maria de Lourdes C. de Lacerda).

Ingredientes

- 1/2 kg de araruta**
- 1/2 kg de farinha de trigo**
- 1/2 kg de açúcar**
- 250 g de margarina**
- 4 ovos**

Bolinho de Polvilho

Modo de preparar

Bata as claras, as gemas e o açúcar num vasilhame até ficar uma mistura homogênea. Acrescente o fermento e, aos poucos, o polvilho, até formar uma massa bem firme, que desgrude das mãos. Polvilhe as mãos e enrole a massa rapidamente, fazendo bolinhas. Coloque as bolinhas para assar no forno pré-aquecido por 15 minutos, até que elas fiquem douradinhas.

Fonte BRITO, Maria de Lourdes da Silva; RANDO, José Augusto Gemba. Org. *Fandango de Mutirão*. Curitiba, Gráfica Mileart, 2003. P. 63-65. (Receita de Bernardina Pereira e Insulina Dias Mendonça, Guaraqueçaba, no Paraná).

Abrangência

Litoral paranaense

Ingredientes

1 kg de polvilho

5 ovos

1/2 kg de açúcar

2 colheres (sopa) rasas de fermento

Bolo da Cinza (ou Coruja da Cinza)

Modo de preparar

Misture todos os ingredientes até dar o ponto de enrolar. Depois pegue uma palha de milho larga e coloque a massa dentro dela, amarrando as pontas. Coloque os pacotinhos no meio da cinza e cubra-os com cinza e a brasa. Espere assar por uns 20 minutos.

Fonte Receita fornecida por Pedro Gonçalves e Rosalina Franco, de Tijucas do Sul, às professoras Maria de Melo, Francisca Bueno e Sandra Becker, das Escolas Ney Braga, Ermínio Cardoso e Tomé de Souza, daquele município.

Abrangência

Tijucas do Sul

Ingredientes

1 kg de farinha de milho

3 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 xícara de açúcar

1 colher de sal

2 xícaras de farinha de trigo

água até a massa ficar em ponto de enrolar

Bolo de Laranja

Origem

Receita de Laranjeiras do Sul, eleita por uma Comissão Julgadora, na 1ª Festa da Laranja, realizada no município, em 29 de julho de 2004.

Modo de preparar

Massa

Bata bem as claras em neve, coloque as gemas, uma a uma, e vá batendo. Adicione o açúcar, continue batendo e coloque o suco de laranja. Por último, a farinha, a maisena e o fermento misturados, mexa devagar. Unte a forma e coloque a massa. Asse em forno médio.

Recheio

Misture os ingredientes e cozinhe. Monte o bolo e cubra com chantilly. Coloque por cima o caramelo. Enfeite a seu gosto.

Abrangência

Laranjeiras do Sul

Ingredientes

Massa

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de maisena
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 copo de leite
- 2 copos de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 lata de creme de leite
- 2 gemas

Cobertura de caramelo

- 2 copos de açúcar
- 1 copo de suco de laranja

Bolo de Pinhão

Abrangência

Litoral paranaense e outras regiões
ao sul do Estado.

Modo de preparar

Bata a manteiga com o açúcar, até obter um creme. Adicione o leite condensado, junte as gemas e continue a bater. Junte o sal e depois o pinhão (já previamente cozido sem sal, com fervura de 50 a 60 minutos, até que a água se torne uma tintura, se o pinhão for novo). Misture lentamente a farinha peneirada com o fermento, mexendo bem. Por último, adicione as claras em neve. Unte uma forma média com manteiga ou gordura vegetal e polvilhe com farinha de trigo. Asse em forno moderado entre 30 a 40 minutos.

Fonte BRITO, Maria de Lourdes da Silva; RANDO, José Augusto Gemba. Org. *Fandango de Mutirão*. Curitiba, Gráfica Mileart, 2003. p. 63-65. (Receita de Inez Lorena Schmitz, Guaraqueçaba, Paraná).

Ingredientes

**2 xícaras bem cheias
de pinhão cozido e moído
1 xícara de manteiga sem sal
1 lata de leite condensado
4 gemas
1 xícara de farinha de trigo
4 claras batidas em neve
1 colher (chá) de fermento em pó
açúcar a gosto
1 pitada de sal**

Bombocado de Pinhão

Modo de preparar

Moa os pinhões no liquidificador, misture todos os ingredientes e despeje em fornilhas untadas, assando em forno moderado.

Fonte Site do Governo: www.pr.gov.br/seec

Ingredientes

**1 xícara de pinhão cru
2 xícaras de leite
4 ovos
10 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de manteiga**

Cuca Alemã

Origem

Trazida pelos pioneiros, é consumida ainda hoje nos lares de Marechal Cândido Rondon, sendo que as receitas são transmitidas de mãe para filha. Comumente é consumida em festas com churrasco ou em casa acompanhada de lingüiça. Sua popularidade também é mantida através do tradicional baile da cuca e da lingüiça. É feita em diversos formatos e com diferentes recheios, como uva, groselha, creme de chocolate, coco, doce de leite, amendoim, frutas cristalizadas e também sem recheio, só com a farofa como cobertura. Estas variações estimulam uma pequena disputa em se produzir a cuca mais saborosa.

Modo de preparar

Massa

Misture a farinha com o fermento seco, acrescente os demais ingredientes, por último o leite. Amasse bem, até que a massa fique totalmente incorporada e lisa, se achar necessário pode acrescentar mais farinha ou leite (o ponto da massa é o mesmo do pão sovado). Deixe crescer em uma bacia coberta com pano. Quando a massa dobrar de volume sove-a novamente e abra-a no rolo (o mesmo usado para macarrão caseiro).

Divida a massa em porções de aproximadamente 750 gramas, abrindo-as no cilindro até atingir as dimensões de 15x35 centímetros. Espalhe o recheio de sua preferência e enrole como se fosse um rocambole. Deposite-a em uma forma untada e cubra com um pano, quando dobrar o volume da massa, pincelar ovo batido e esparramar a farofa na superfície da cuca. Leve para assar em forno com temperatura de 140^o C por aproximadamente 40 minutos.

Recheio

Esfarele bem a ricota para em seguida acrescentar os demais ingredientes. Espalhe sobre a massa já preparada no cilindro e enrole.

Farofa

Misture os quatro primeiros ingredientes. Em seguida, acrescente a gordura e vá esfarelado com as mãos. Se necessário, pode-se acrescentar mais farinha ou gordura. Espalhe sobre a cuca antes de assar.

Abrangência

Marechal Cândido Rondon

Ingredientes

Massa

2 e 1/2 kg de farinha de trigo
750 g de açúcar
1 colher (sopa) de sal
3 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de gordura animal (banha)
6 ovos
80 g de fermento instantâneo
granulado para pão
1 l de leite morno

Recheio

1 kg de ricota
2 xícaras de açúcar
1 colher (chá) de canela
raspas de laranja

Farofa

1 xícara de farinha
1 xícara de açúcar
1 colher de baunilha
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher de nata
1 colher de manteiga

Cuca Missal



Origem

Colonizado por descendentes de alemães na década de 1960, o município de Missal permanece fiel às suas origens. Anualmente, realiza a Deutsches Fest, um jantar que traz os pratos consagrados da culinária germânica. Inclui o tradicional Eisbein (joelho de porco), gullasch (molho de carne de boi), chucrute, purê, salsichas branca e vermelha, rotkohl (repolho roxo) e salada de batatinha, entre outras iguarias. Fazem também o Café Colonial onde são servidos vários doces, entre eles a Cuca Missal.

Modo de preparar

Amasse os ingredientes, despeje em uma forma (untada) e deixe descansar até a massa crescer e chegar na borda da forma. Após a massa descansar e crescer, acrescente a cobertura. Primeiramente, espalhe sobre a massa as uvas já misturadas com o açúcar e a canela moída. Depois de misturados os ingredientes da farofa, espalhe sobre as uvas na massa. Deixe descansar por 15 a 30 minutos. Assim, a cuca está preparada para assar no forno à lenha, no calor médio de 30 a 40 minutos.

Abrangência

Missal e região

Ingredientes

Massa

- 2 ovos de galinha caipira
- 2 colheres (sopa) de nata colonial
- 2 colheres de fermento caseiro
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- água e farinha até o ponto de massa

Cobertura

Farofa

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de canela moída
- banha colonial até umedecer

Cobertura

- 2 xícara de uva orgânica
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de canela moída

Doce de Gila

Modo de preparar

Corte a gila em pedaços e cozinhe-a bem para tirar da casca, deixe esfriar e retire a casca, depois dê uma pequena repicada. Coloque o açúcar e o cravo até dar o ponto (ficar transparente). Deixe esfriar e sirva.

Fonte Receita fornecida por Amélia L. Rocha, de Tijucas do Sul, à aluna Ana Passos da Escola Manoel Ribas, daquele município.

Abrangência

Tijucas do Sul

Ingredientes

1 gila (caiota)
1 kg de açúcar
1 pacotinho de cravo-da-índia

Goiabinha

Modo de preparar

Misture os ingredientes e vá colocando os ovos até a massa ficar no ponto de abrir. Faça os biscoitos e coloque-os em forma untada (em cima de cada biscoito coloque um pedacinho de goiabada). Leve para assar em forno brando.

Fonte Receita da Maninha (Maria de Lourdes C. de Lacerda).

Abrangência

Lapa, produto artesanal feito para vender na Casa do Biscoito, para os turistas paranaenses, brasileiros e estrangeiros.

Ingredientes

800 g de farinha de trigo
350 g de açúcar
200 g de manteiga
2 colheres (sopa) de fermento
3 ovos

Kutchiá

Origem

Em Prudentópolis, assim como em toda comunidade ucraniana do mundo, no Natal (Schiatei Vetchir), existe o costume de preparar 12 pratos para o jantar. Nestes pratos, não se usa carne, porque é quaresma, e os pratos doces são poucos. Como entrada, serve-se o saboroso KUTCHIÁ, que tem toda uma simbologia: o trigo representa a fartura, e o mel, a temperança e a alegria da vida na família e em toda a comunidade. Os ucranianos servem como entrada na ceia de natal, mas “abrasileirado” serve-se como sobremesa.

Modo de preparar

Lave o trigo com água fria e deixe em infusão durante a noite na água, conforme a receita. Na manhã seguinte, coloque para ferver por 4 ou 5 horas, mexendo sempre para não grudar. Quando estiverem abertos os grãos, está no ponto. Moa as sementes de papoula, misture o mel, o açúcar e a água quente. Acrescente ao trigo cozido e misture bem, colocando também os amendoins ou as nozes picadas. Pode ser adicionado mais mel se for necessário, ou leite condensado, dependendo do gosto.

Abrangência

Prudentópolis, Mallet e outras cidades que têm população ou descendência eslava.

Ingredientes

2 xícaras (chá) de trigo em grãos (semente)
3 ou 4 xícaras (chá) de água mineral
1 e 1/2 colher (café) de semente de papoula
1 xícara (cafezinho) de mel
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (café) de água quente
1/2 xícara (chá) de amendoim torrado
ou nozes picadas.

Mbojape (Bolo de Milho)

Origem

É um bolo feito de milho tipo pururuca, socado no pilão, ou também ralado. O Mbojape é um alimento tradicional que os Guaranis costumam preparar no batismo das crianças. O mel silvestre deve acompanhar o Mbojape.

Nhanerãmoî kuery rembi'u. Alimento dos Pajés
Kaguîjy ha'e mbojape ma nhande A bebida de milho e o bolo de milho
Kuery rembi'u eteii São alimentos sagrados.

Modo de preparar

Rale as espigas de milho numa vasilha. Coloque porções de massa do milho nas palhas e amarre as pontas. Coloque as trouxas feitas em meio às brasas de uma fogueira por cerca de meia hora, ou até que, furando com um palito, este saia limpo. Sirva regado com o mel.

Acompanhamentos

O Mbojape pode ser acompanhado de **Kaguîjy**. É uma bebida feita de milho. O milho é colocado em molho na água durante três dias. Do milho é retirado o fubá. Colocam-se 15 litros de água em uma panela, leva-se ao fogo. Ao ferver coloca-se o fubá e deixa ferver por uma hora. Depois engarrafa-se e deixa descansar por 2 dias para fermentar.

Abrangência

Comunidades guaranis do Paraná.

Ingredientes

5 espigas de milho verde
folhas de palhas de milho
mel silvestre a gosto
(de preferência da abelha Jatay)

Fonte

Justino Karai, professor Guarani e versão para o português de Dionísio Rodrigues, professor Guarani, membro da Comunidade da Ilha da Cotinga, Paranaguá.

Namura

(Doce de Semolina com Amêndoas e Recheio de Nozes)

Modo de preparar

Massa

Misture a semolina, o açúcar e a manteiga para o doce e deixe descansar por seis horas. Em seguida, acrescente à mistura mais 3/4 de xícara de leite e o fermento em pó. Unte uma forma com manteiga e espalhe sobre a forma metade da massa, alisando-a com a mão molhada. Coloque recheio de nozes trituradas e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus. Antes que toda a massa asse, retire-a do forno, corte-a em quadrados pequenos, de mais ou menos 3 cm, e enfeite cada um com uma amêndoa descascada. Leve a forma de volta ao forno para terminar de assar. Quando estiver assada, retire-a do forno e cubra-a em seguida com a calda previamente preparada. Regue o doce novamente antes de servir. Separe uma parte da calda em um recipiente para levá-lo à mesa juntamente com os doces.

Calda

Misture os ingredientes e deixe ferver até o ponto de fio. Retire do fogo e junte algumas gotas de limão. Deixe esfriar.

Ingredientes

Massa

1/2 kg de semolina
1 e 1/2 xícara de açúcar
1 xícara de manteiga
2 xícaras de leite frio
1/2 de xícara de leite
1 colher (café) de fermento em pó
400 g de nozes trituradas
amêndoas para enfeitar

Calda

2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água

Fonte

Jornal Al Nur – Gazeta Árabe, Curitiba.

Rendimento **20 pedaços**

Orangentorte (Torta de Laranja)

Origem

Prato da culinária alemã

Abrangência

Rio Negro

Modo de preparar

Bata a manteiga com açúcar, baunilha, sal e a casca de laranja. Bata bem. Acrescente os ovos. Coloque a aveia, a farinha e o fermento. Coloque em forma redonda de abrir untada. Asse de 20 a 30 minutos. Aqueça a geléia e o licor e coloque sobre o bolo.

Creme de requeijão

750 g de requeijão
125 g de açúcar
2 pacotes de baunilha
1 colher (sopa) de casca de laranja
1 colher de casca de limão
1 copo de nata
4 colheres (sopa) de licor
12 folhas de gelatina incolor

Bata todos os ingredientes no liquidificador e derrame sobre o bolo de aveia. Deixe gelar e enfeite com nata e laranja.

Ingredientes

125 g de manteiga
125 g de açúcar
1 pacote de baunilha
1 pitada de sal
1 colher (sopa)
de casca de laranja ralada
3 ovos
100 g de aveia (flocos finos)
100 g de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1/2 copo de geléia de laranja
4 colheres (sopa) de licor de laranja

Perichkê

Origem

Culinária típica ucraniana

Modo de preparar

Bata bem a manteiga com o açúcar, o azeite e as gemas. Acrescente o fermento dissolvido numa porção de leite morno. Junte o restante do leite e vá acrescentando a farinha. Por último, junte as claras em neve, incorpore à massa, amasse bem e deixe crescer. Tome porções de massa e recheie com o seguinte recheio: requeijão, uma porção de leite condensado para ligar, coco ralado, açúcar, baunilha, canela em pó e cerejas em calda picadinhas. Deixe crescer em forma untada, deixando espaço entre os perichkê. Passe ovo batido e polvilhe coco ralado. Leve ao forno para assar.

Abrangência

Rio Azul

Ingredientes

2 xícaras de leite
2 colheres (sopa) de fermento de pão
4 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de óleo
10 colheres rasas de açúcar
farinha de trigo até dar o ponto
(a massa deve ficar mais ou menos mole)

Fonte

Receita indicada por Eugênia Osatchuk e Ivani Wandrovieski,
Rio Azul, Paraná.

Peta (Bolinhas)

Origem

Este bolinho é preparado desde o início do século XX pela família de Dona Diva da C. Pereira, residente em Tijucas do Sul.

Modo de preparar

Ponha os ovos inteiros numa tigela, bata bem com um garfo, coloque o açúcar e bata novamente. Coloque a goma e amasse até dar ponto de fazer as petas, frite no azeite não muito quente. Sirva quente.

Abrangência

Tijucas do Sul

Ingredientes

5 ovos

5 colheres (sopa) de açúcar

goma até dar o ponto de enrolar (araruta)

Fonte

A receita foi repassada ao aluno Luciano Pereira, da Escola Mem de Sá, de Tijucas do Sul.

Pudim de Pinhão



Modo de preparar

Moa os pinhões no liquidificador. Deixe as passas de molho no rum. Misture, batendo bem todos os ingredientes, acrescentando, por último, as passas. Caramele uma forma de pudim e despeje a massa. Leve ao forno por aproximadamente uma hora. Asse em banho-maria.

Ingredientes

- 2 xícaras de pinhão cru**
- 2 e 1/2 xícaras de açúcar**
- 3/4 de xícara de rum**
- 1/2 xícara de passas**
- 3 xícaras de leite**
- 5 ovos**
- 1 colher (sopa) de margarina**

Fonte

Site do Governo: www.pr.gov.br/seec

Stollen (Panetone Alemão)

Origem

Prato típico alemão

Abrangência

São Mateus do Sul e regiões colonizadas por imigrantes alemães.

Modo de preparar

Em uma bacia, junte o trigo, a margarina, os tabletes de fermento à água. Amasse bem e deixe descansar por 30 minutos. Enquanto isso, coloque as frutas de molho no rum por 15 minutos, para pegarem sabor. Escorra e passe-as no trigo e acrescente a massa, misture bem, deixe crescer por 15 minutos. Forme os panetones, coloque-os na forma e leve ao forno por 45 minutos.

Ingredientes

200 g de passas brancas
200 g de passas pretas
200 g de nozes e amêndoas
200 g de frutas cristalizadas
3 tabletes de fermento
3 colheres (sopa) de margarina
200 ml de rum
400 g de trigo
água até dar ponto

Fonte

Receita fornecida por Hicêe Wolff Nadolny.

Streichkäsestrudel

(Strudel de Requeijão)

Origem

Comida típica bucovina/alemã

Modo de preparar

Misture todos os ingredientes e coloque leite morno até a massa ficar no ponto de abrir. Reparta a massa em três partes. Abra a massa para que fique bem fina (transparente), coloque em cima de um pano. Coloque o recheio, espalhe mais uma xícara de açúcar, um pouco de passas, depois salpique farinha de rosca e, por último, respingue um pouco de gordura. Dobre dos dois lados uma beiradinha, enrole, depois tire do pano e coloque em uma forma grande untada (ponha primeiro em cima do braço, depois na forma). Repita o mesmo processo com as outras duas massas. Coloque os três rolos na forma, fure um pouco com o garfo e derrame um pouco de manteiga por cima e asse por aproximadamente uma hora.

Este strudel pode ter recheio de maçã, banana ou repolho.

Acompanhamentos

Fatias de marmelada e nata, ou geléia de marmelo.

Abrangência

Rio Negro

Ingredientes

Massa

3 xícaras de trigo
1 colher (sopa) de gordura
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de açúcar
1 gema
**leite morno, na medida em que dê
liga homogênea na massa**

Recheio

1 e 1/2 kg de requeijão
1 xícara de açúcar
4 ovos
1 lata de baunilha
Misture bem todos os ingredientes.
farinha de rosca
passas
azeite