



Cozinha com Afeto:

sabores que contam histórias

CONVITA
acolhendo pessoas com história

Colégio
DANTE ALIGHIERI

CONVITA

acolhendo pessoas com história



Cozinha
com Afeto:
sabores que contam histórias



ASSOCIADOS DO COLÉGIO DANTE ALIGHIERI

Adriana Berti Fontana
Alberto Mayer
Aldo Alberto Lorenzetti
Américo José Fontana
Bianca Fusco Azzi
Cláudio de Toledo Fontana
Fabio de Toledo Fontana
Fernando Fontana
Gian Vittorio Taralli
José de Lorenzo Messina
Lamberto José Ramenzoni
Márcio Kayatt
Mario Augusto M.O. Barra
Mário Taralli
Norberto Papini
Paola Prada Lorenzi
Renata de Toledo Fontana Goes
Monteiro
Robert Trifiletti
Rodrigo Zingales Oller do Nascimento
Wilson Vicente Canale Neto

Conselho Administrativo

(2023 a 2026)

Abib Cury Neto
Alfio Paglia

Ana Lúcia Perotti Muller Pereira
Bianca Silvana Zingales

Carlo Cirenza
Celso de Souza Azzi

Cesar Augusto Wanderley Ciavolih
Domingos Fernando Refinetti

Fábio Lombardi Calza

Flávia Gomes Ribeiro Piovacari
Francisco Parente Júnior

Jack Leon Terpins
João Ranieri Neto

José Luiz Farina
Leandro Augusto Ramozzi

Chiarottino
Lorenzo Del Maffeo Júnior

Luciano Francisco Savoldi
Luiz Alberto Gambini Bartoli

Marco Antonio Gutfreund Formicola

Maria Cristina De Lorenzo Messina
Gallinella
Mario Eduardo Barra
Milena Montini

Paulo Francisco Savoldi
Paulo Salvador Frontini

Rafael Fontana
Ricardo Scalini

Salvador Pastore Neto
Silvia Poggi de Carvalho

Fábio Maria Crespi

Conselho Fiscal Efetivo

(2023 a 2026)

Angelo Andrea Matarazzo
Januário Canale Neto

Marcello Albanese

Conselho Fiscal Suplente

(2023 a 2026)

Renato Bloisa
Ricardo Trifiletti

Rodolfo Flávio Parente

Diretoria Executiva

José Luiz Farina
Presidente

Mário Eduardo Barra
Vice-Presidente

Francisco Parente Júnior
Diretor- Secretário

Paulo Frascisco Savoldi
2º Diretor- Secretário

João Ranieri Neto
Diretor Financeiro

Milena Montini
2º Diretora Financeira

Flávia Gomes Ribeiro Piovacari
Marco Antonio G. Formicola

Salvador Pastore Neto
Silvio Maria Crespi
Diretores Adjuntos

Direção Educacional

Profª. Drª. Valdenice Minatel
Melo de Cerqueira
Direção Institucional e de
Tecnologia

Profª. Angela de Cillo Martins
Direção Pedagógica

Profª. Elenice Maria
Boniolo Ziziotti
Direção de Admissões e de
Cursos Extracurriculares

Gerências Administrativas

Carlos Garcia
Gerente-Geral de Controladoria

Marcio Usmari
Gerente-Geral Administrativo

Joaquim Felix Neto
Gerente de Almoxarifado e Patrimônio

Fernando Antonio Ribeiro
Gerente de Recursos Humanos

Carlos Leister
Gerente de Transporte

Fernando Homem de Montes
Gerente de Marketing e
Relações Institucionais

CONVITA

acolhendo pessoas com história

Membros do Conselho Deliberativo

Alberto Mayer
Carla Maria Bongioanni Bauducco
Celso de Souza Azzi
Dario Ceragioli
Diva Credi
Domingos Fernando Refinetti
Fernando Lopo Homem de Montes
Francisco Augusto de Jesus Venegas Falsetti
Giovanna Managlia
Giuseppe d'Anna
João Carlos Mantese
Marzio Arcari
Massimo Bauducco
Natalina Berto
Paolo Papaiz
Rita Giuseppina Blasioli Costa
Roberta Papaiz de Melo Franco
Salvador Pastore Neto
Sandra Papaiz Velasco
Sergio Comolatti
Silvana Bauducco Nunes
Tereza Comolatti Ruivo
Tereza Serra
Presidente - Sergio Comolatti
Vice-Presidente - Massimo Bauducco

Membros do Conselho Fiscal

Ricardo de Melo Franco
Tommaso Leonetti di Santo Janni
Matteo Arcari
Roberta Cappellano (Suplente)

Diretoria

Diretor Presidente - Paolo Papaiz
Diretor Vice-Presidente - Francisco Falsetti
Diretor Administrativo e Financeiro - Giuseppe d'Anna

Equipe

Nossa equipe é formada por profissionais especializados na área do envelhecimento e saúde, que mantêm seus conhecimentos atualizados e são comprometidos com nossos valores institucionais.

Equipe Técnica

Gerência Institucional - Diego Felix Miguel
Assistente Social - Luciana Miachiro
Coordenação do Centro de Convivência - Fabio Marques
Scauri
Assistente Técnica em Gerontologia - Valeria Takahashi

Equipe de Manutenção

Serviços Gerais - Maria Zulma

Essenza

A Essenza é mais que uma holding; é um ecossistema cultural dinâmico que integra e fortalece quatro instituições essenciais: A Escola Eugenio Montale, uma escola sócio-construtivista, o ICIB, um centro cultural ítalo-brasileiro, o Instituto Casa de Vidro de Pietro e Lina Bo Bardi e o Convita. Com um modelo de gestão rizomático e fundamentado na consciência organizacional, a Essenza promove sinergias estratégicas entre essas instituições, garantindo sustentabilidade e impacto social de longo prazo. Utilizando metodologias inovadoras, como Design

Thinking e ecologia da ação, incentiva a inteligência coletiva e a autonomia, tornando-se um motor de transformação cultural e educacional.

No Convita, a Essenza desempenha um papel essencial no suporte administrativo e estratégico, consolidando-o como um centro de referência em longevidade e gerontologia. Por meio da otimização de recursos, aprimoramento da governança e captação de investimentos, viabiliza sua expansão e impacto. Assim, o Convita se fortalece como um modelo replicável em outras cidades e como referência internacional na promoção do envelhecimento ativo, da integração intergeracional e do bem-estar da população idosa.

Presidente - Sandra Papaiz Velasco
Financeiro - Lorenzo Gemma
Relações Institucionais - Neide Oliveira
Assistente Administração e Compras -
Marcely Penasso

Oficineiros Regulares (Convita)

Vera Lucia Penafiel (Professora de Artesanato)
Ivan Ribeiro (Professor de Educação Física)
Paula Petreca (Professora de Yoga)
Adriana Nabeiro (Professora da Roda de Conversa e Psicóloga)

Oficineiros Regulares (Instituto Pinheiro)

Luciana Sayuri (Professora de Lian Gong)
Wesley Ribeiro da Silva (Professor de Pilates e Zumba)
Eliseu Marino (Professor da Oficina da Memória)
Valter Roberto de Almeida Januário Junior (Professor de Dança Salão)
Rachel Corrêa da Silva (Professora do Canto Coral)

Oficineiro (OR AVROHOM - ORAM)

Zé Antonio do Carmo (Professor da Oficina Memória
Viva e Teatro)

Voluntários

Leila Aparecida Cairo Kovaleff (Caffè com Poesia)
Madu Sisternes (Caffè com Poesia)
Lourdes Nemete (Professora de Artesanato e Costura Criativa)
Ester Merlini (Professora de Italiano)
Rosina Guastamacchia (Conversação em Italiano)
Miriam Rossi (Conversação em Italiano)
Nivalda Juste (Professora de Artesanato)
Lia Ferreira (Professora de Pintura em Tecido)
Erusa Hideko (Reiki)
Miriam Vagos Mobile (Reiki)

Dados Institucionais

Razão Social: Patronato Assistencial Imigrantes Italianos
Nome Fantasia: Convita
CNPJ: 62.645.882/0001-08
Endereço: Rua Pedro de Godó, 325 - Vila Prudente - 03138-010
Bairro: Vila Prudente
Cidade/UF: São Paulo - SP
Telefone/Whatsapp: (11) 3283-1350

Redes sociais

Site: convita.org.br
Facebook: [familiaconvita](https://www.facebook.com/familiaconvita)
Instagram: [familiaconvita](https://www.instagram.com/familiaconvita)
YouTube: [familiaconvita](https://www.youtube.com/familiaconvita)
LinkedIn: [Família Convita](https://www.linkedin.com/company/familia-convita)

Cozinha com Afeto: *sabores que contam histórias*



Uma publicação do Colégio
Dante Alighieri em parceria com a
Convita (2025)

Editor

Fernando Homem de Montes

Coordenação Editorial e Projeto Gráfico

Adriano De Luca

Textos e Entrevistas

Marcella Chartier

Revisão

Sophia Visconti

Diagramação e Arte

Gabriel Pereira de Souza Araujo

Alicia Resende

Produção Gastronômica

Danilo Miyaoka

Foodstyling

Adriano De Luca e Lucas Leal

Fotos

Lucas Leal

Colégio Dante Alighieri: **Guiados pelo conhecimento e conectados pelo coração.**

Fundado em 1911, o Colégio Dante Alighieri nasceu para atender a comunidade italiana que, desde o final do século XIX, já era expressiva em São Paulo. Mas a instituição, erguida por meio da iniciativa de Rodolfo Crespi, carrega o espírito humanista do poeta que é seu patrono e, para além do objetivo inicial, constituiu-se como uma escola que oferece uma formação integral para seus alunos, independentemente de suas origens.

Hoje com mais de 4 mil alunos matriculados, que ocupam 5 edifícios, o Dante oferece educação básica completa, da Educação Infantil ao Ensino Médio, com um olhar específico para cada etapa de desenvolvimento, mas que considera, com a mesma atenção, o processo de formação como um todo.

O Liceo Scientifico do Dante (9º ano à 3ª série do Ensino Médio), desde 2023, faz parte do seletivo grupo de cerca de 50 escolas com paridade italiana no exterior – isto é, está entre aquelas que foram incorporadas ao SFIM - *Sistema della Formazione Italiana nel Mondo*.

Assim como é para a comunidade italiana em geral, o Dante tem a importância do acolhimento como um de seus princípios. E, por isso, acolheu este projeto, que celebra o trabalho do Convita promovendo o convívio, a saúde e o registro de memórias para além da comunidade ítalo-brasileira.



Cozinha com afeto: sabores que contam histórias

O projeto “La Cucina delle Nonne” nasceu como um espaço de encontro, afeto e partilha, onde cozinhar vai muito além do simples preparo de alimentos.

O projeto passou a integrar a programação especial do Convita desde 2021, com encontros mensais em formato híbrido, para incentivar a participação das pessoas idosas, familiares e amigos que estão mais distantes, reforçando a relação afetiva presente em cada ingrediente.

Cada receita proposta neste projeto é carregada de memórias, de gestos aprendidos com paciência e de histórias que atravessaram gerações. Ao redor da mesa, preservamos não apenas sabores, mas também a essência de quem somos e de onde viemos.

O “La Cucina delle Nonne” é inspirado na tradição italiana e no conceito de comida afetiva, lugar onde o tempo tem outro ritmo, o cuidado é traduzido em aromas, e a sabedoria é passada de mão em mão. Assim, esse projeto encontra, no Brasil, um terreno fértil para florescer.

Aqui, a mistura de culturas e o calor humano se unem à herança trazida pelos imigrantes italianos, resultando em um diálogo afetivo entre duas tradições que se encontram na panela, no prato e no coração.

Cada receita apresentada neste livro é mais do que uma lista de ingredientes: é um pedaço da vida de quem a compartilhou. São lembranças de infância, festas de família, colheitas do quintal, conversas demoradas à beira do fogão. São histórias que resistem ao tempo e que, agora, encontram novos caminhos para permanecerem vivas.

Este livro celebra as nonne, avós de sangue ou de coração, guardiãs de um saber precioso que alimenta o corpo e aquece a alma. É um convite para cozinhar com ternura, para ouvir com atenção e para se permitir ser atravessado pela força das memórias. Porque, no fim das contas, cada prato aqui apresentado não é apenas comida: é herança, é cultura, é amor transformado em sabor.

A Instituição

O Patronato Assistencial Imigrantes Italianos (PAII) foi fundado em 1950 - uma entidade civil de direito privado, de caráter benéfico e sem fins lucrativos, atuando há mais de 75 anos no terceiro setor, garantindo o atendimento social às pessoas imigrantes italianas, descendentes de italianos e às pessoas da comunidade local, em situação de vulnerabilidade social.

Em 2018, o PAII assumiu uma nova identidade, o Convita, constituída num processo de ressignificação da nossa atuação, agregando valores contemporâneos ao legado que, ao longo desses anos, o PAII tem constituído.

Mantemos atualizadas certificações importantes que chancelam a qualidade do serviço prestado junto à comunidade, tais como a Certificação de Entidades Beneficentes de Assistência Social (CEBAS), Certidão de Utilidade Pública do Estado de São Paulo, inscrição no Conselho Municipal de Assistência Social (COMAS) e Registro no Conselho Municipal da Pessoa Idosa (CMI-SP).

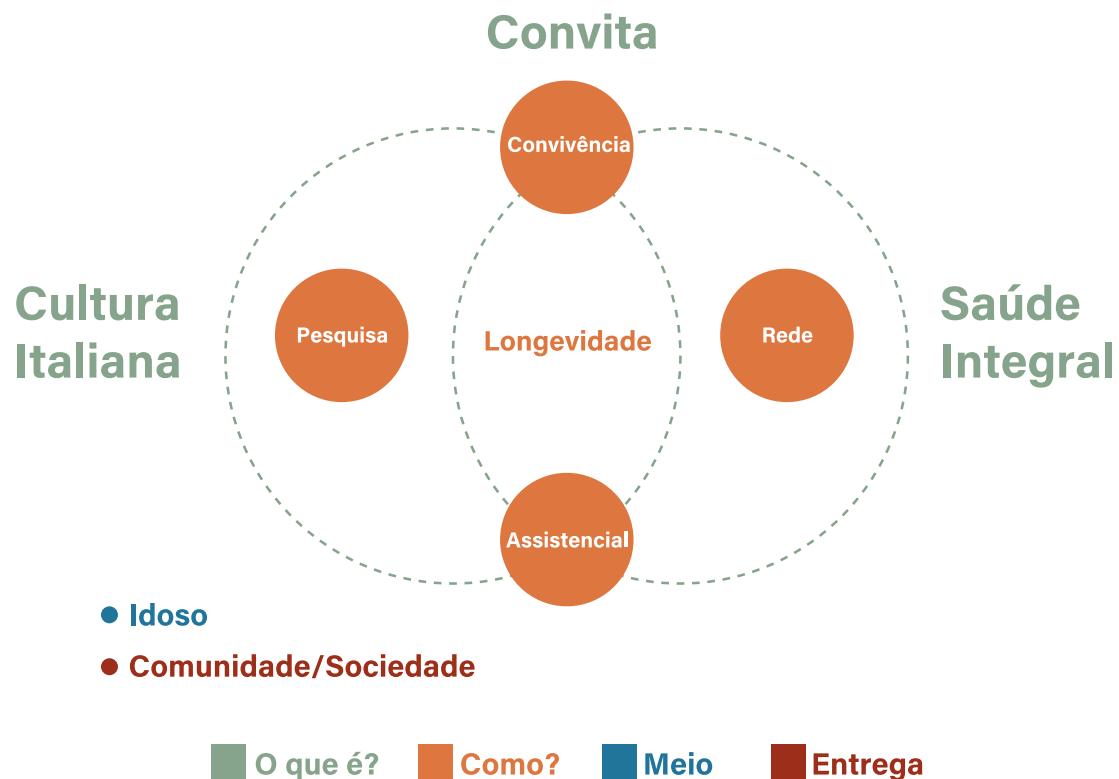
Sobre o Convita

O Convita é uma associação sem fins lucrativos, que promove ações voltadas à longevidade por meio da sinergia entre a cultura italiana e a saúde integral.

Entendemos que o engajamento social, por meio do senso de pertencimento, o espírito de comunidade, a cooperação e o reforço dos vínculos afetivos, são as principais heranças que herdamos dos imigrantes italianos, aspectos que integram a essência da nossa organização social, nosso legado. Com isso, alinhados

às questões contemporâneas que envolvem a longevidade, elegemos a saúde integral como base para nossa atuação, considerando conceitualmente que, como complemento aos aspectos que são atendidos pelo sistema de saúde, podemos atuar na manutenção, na promoção e na prevenção do bem-estar físico e mental, que são relevantes para garantir uma velhice digna, ativa e saudável.

Com ações estratégicas voltadas para o envelhecimento ativo, atuamos em quatro frentes principais e que se complementam: Centro de Convivência, Atendimento Assistencial, Rede e Pesquisa.



Centro de Convivência

É um espaço estruturado alinhado às diretrizes do "Envelhecimento Ativo", da Organização Mundial da Saúde, e à "Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)", proposta pela Organização Pan-Americana da Saúde. Seu objetivo é estimular a autonomia, independência e inclusão social das pessoas idosas, reduzindo desigualdades, ampliando oportunidades de aprendizagens ao longo da vida. Por meio de ações inovadoras, proporciona experiências de aprendizado que valorizam o conhecimento e a trajetória de vida das pessoas idosas, o fortalecimento dos vínculos afetivos, o reconhecimento dos saberes e a ressignificação da velhice, incentivando a criação de novos projetos pessoais por meio de vivências.



Atendimento Assistencial

Tem o compromisso de garantir o suporte psicossocial, com foco na prevenção e orientação às pessoas idosas em situação de vulnerabilidade e em contexto de risco social, exercendo a articulação, a interlocução e sua integração aos serviços da rede socioassistencial e de saúde (Sistema Único de Assistência Social e Sistema Único de Saúde). Também são disponibilizados medicamentos, fraldas, cartão alimentação, fraldas geriátricas, tecnologias assistivas e demais intervenções que garantam a essas pessoas dignidade, estabilidade e planejamento para sua transformação social, por meio do acompanhamento de nossa equipe técnica especializada.



Rede

Também temos o compromisso de formar e manter ativa nossa Rede, por meio da qual buscamos fortalecer laços sociais, disseminar e trocar conhecimentos e experiências e criar oportunidades que impactam positivamente a vida das pessoas idosas. Acreditamos que o envelhecimento saudável não acontece isoladamente, mas sim em um ambiente de apoio mútuo, aprendizado e participação ativa na sociedade.

Essa rede é constituída por parcerias com instituições que atuam na longevidade, como universidades, centros de saúde, programas governamentais e organizações sociais especializadas em ampliar o acesso a informações qualificadas e a serviços de bem-estar. Também oferece apoio a iniciativas locais, incentivando projetos comunitários que envolvem pessoas idosas como protagonistas na cultura, na arte, no empreendedorismo e na inovação social. Além disso, realiza eventos e encontros como palestras, workshops e atividades para fortalecer a conexão entre profissionais da rede e proporcionar um espaço de troca de vivências.



Cozinha com Afeto: *sabores que contam histórias*

Se a mesa, para os italianos, é lugar de encontro, para os imigrantes que se estabeleceram no Brasil desde o final do século XIX, era também reconexão com raízes e sustentação de hábitos como eixo de segurança e afeto em um país novo que, por mais acolhedor que fosse, não era o de origem. Comer os pratos que o paladar reconhecia como casa, mesmo que muitas vezes adaptados, depois de um dia todo trabalhando duro na roça ou nas fábricas, cuidando de uma fila de filhos e da casa (e ainda acumulando serviços como de costura para fora), era um refúgio.

A comida tem mesmo superpoderes. E se falarmos sobre isso no contexto da imigração italiana, ela é apenas um ponto de partida. Porque para qualquer pessoa que encara o desafio de deixar seu país em busca de uma vida melhor, a possibilidade de reencontrar, tão longe de casa, os sabores que constituem sua memória afetiva pode ser um alento.

Mesmo para quem nunca deixou seu lugar de origem, a comida oferece um calor capaz de aproximar as pessoas e fortalecer laços, de reerguer e curar quem adoece (seja no corpo ou no coração), capaz de fazer reviver mãe, pai, avós, por meio da reprodução de uma alquimia precisa, de materializar cuidado e gratidão, ainda que com pratos simples que ficam prontos em poucos minutos.

Neste livro, há receitas que carregam histórias como todas as mencionadas acima. E que, aqui reunidas, celebram o encontro de pessoas que vivenciam juntas a experiência de envelhecer, partilhando as dores e as delícias que o avançar dos anos traz.



José Luiz Farina
Presidente

CONVITA
acolhendo pessoas com história

Paolo Papaiz
Diretor Presidente

Entradas

Focaccia Italiana
por Pasqualina
pág. 18

Salada de Berinjela
por Leila Cairo
pág. 22

Patê de Frango
por Líria de Souza
pág. 26

Pratos Principais

Talharim Caseiro
por Teresa Meale
pág. 30

Sukiaky
por San Kakinami
pág. 46

Macarrão Delícia
por Maria Barbosa
pág. 62

Paprikas Galuska
por Lourdes Nemete
pág. 34

Macarrão à Carbonara
por Rosina
pág. 50

Berinjela à Parmegiana
por Alda Sanchez
pág. 66

Bacalhau Segredo
por Vera Penafiel
pág. 38

Macarrão ao Pesto
por Cleide Bertevello
pág. 54

Risoto de Palmito
por Materdomine
pág. 42

Panqueca de Palmito
por Vera Cristina
pág. 58

Doces

Bolo de Arroz
por Maria de Lima
pág. 70



Patê de Frango - Pág. 26

Biscoitinho da Nonna
por Pasqualina
pág. 74



Risoto de Palmito - Pág. 42

Docinhos de Natal
por Margarida Rao
pág. 76



Docinhos de Natal - Pág. 76



“

Era muito sacrifício,
não tínhamos recursos,
éramos 10 irmãos.”

Pasqualina Parente Tabano

Receita

Focaccia Italiana

Confira na página 74
a receita “Biscoitinho da
nonna”, também de Pasqualina.

Pasqualina Parente Tabano chegou da Itália aos quatro anos de idade, com o pai, Antonio Parente, a mãe, Maria Sanzo, e os irmãos. Antes de a família se estabelecer em São Paulo, passou por cidades do interior, trabalhando na roça. “Era muito sacrifício, não tínhamos recursos, éramos 10 irmãos”, lembra. Lina, como é chamada, trabalhou desde a infância. Aos 14 anos, já em São Paulo, tornou-se funcionária de uma fábrica de fiação de algodão. Mesmo depois de se casar e ter filhos, seguiu trabalhando fora, às vezes levando as crianças consigo. Começava o expediente às 6 e pausava ao meio-dia e, antes de retomar o serviço, às 14h, cozinhava. O dia só chegava ao fim na fábrica às 22h.

A mãe de Michele, seu marido, se chamava Angela. Foi ela quem lhe ensinou a receita dos biscoitinhos que, a cada vez que são preparados, ela distribui entre a família e os amigos. Angela veio da Itália chamada pelo filho, que emigrou na mesma época que Lina, fugindo do serviço militar. O casal se conheceu em um baile. “Ele me tirou pra dançar, eu tinha 13, 14 anos. Insistiu para me namorar por um bom tempo, acabei aceitando, e quando eu tinha 17 anos, nos casamos. Aos 20, eu já tinha meus três filhos: Maria Cristina, Janete e Michelangelo”, conta.

Mais de 50 anos atrás, um acidente de carro mudou os rumos do casal. Michele teve sequelas no pulmão que o impediram de conseguir trabalho na sua área - de mecânica. Com o incentivo da esposa, começou a fabricar móveis em casa. A Tabano Móveis segue suas atividades até hoje na Vila Prudente, mesmo depois do falecimento de Michele, 12 anos atrás. Hoje, aos 78 anos, Lina tem tempo e disposição para várias atividades no Convita.

Focaccia Italiana

Pasqualina Parente Tabano

Ingredientes

500g de farinha de trigo com 13% de proteína
390ml de água
6g de fermento biológico seco instantâneo (1 colher de sopa)
12g de sal
20ml de azeite ou 3 colheres de sopa

Modo de fazer

Ativação do fermento (esponja)
Misturar 100g da farinha com 100ml da água e o fermento.
Deixar descansar por 10 minutos, ou até formar bolhas.

Mistura inicial
Em uma bacia grande, colocar a farinha restante (400g).
Fazer um buraco no meio (vulcão) e adicionar a esponja de fermento e o restante da água (290ml) no centro.
Colocar o sal nas bordas (evitar contato direto com o fermento no início).
Misturar tudo até ficar homogêneo.
Cobrir e deixar descansar por 15 minutos.

Dobras na massa
Repetir esse processo 3 vezes, com intervalos de 20 minutos entre cada rodada de dobras.

Na terceira vez, adicionar o azeite aos poucos, massageando até a massa absorver tudo.

Primeira fermentação
Deixar a massa descansar por 40 minutos, coberta, em temperatura ambiente.
Leve à geladeira
Transferir a massa com cuidado para uma forma untada com azeite. Deixar descansar mais 40 minutos.

Modelagem final
Com as pontas dos dedos, pressionar delicadamente a superfície da massa, fazendo as clássicas marquinhas da focaccia. Deixar descansar por mais 20 minutos ou até dobrar de volume,
Assar

Em forno convencional pré-aquecido a 220°C, assar por 35 a 40 minutos, ou até dourar levemente.

Em forno elétrico, o tempo pode ser de cerca de 20 minutos.

Para a decoração
Tomates cerejas, alecrim, azeitonas, aliche, orégano, muçarela, alho em lâminas, flor de sal e azeite.

Dica extra:

Guardar a massa na geladeira por 1 até 2 dias antes de assar. Isso deixa a focaccia mais leve e digestiva.





Leila Cairo

Receita

Salada de Berinjela

“

Com o tempo, fomos incrementando a caponata, abrasileirando, colocando as passas, por exemplo.”

Angela Ciolli veio ainda criança para o Brasil, com os pais. Era o início da década de 1910 e a família conseguiu escapar da Primeira Guerra Mundial. Mal sabia a menina que seu futuro marido, o também italiano Vicente Volpi, também seguia, na mesma época, para o mesmo destino - e para viver na mesma cidade, no mesmo bairro: o Bixiga, em São Paulo.

Leila Cairo é neta de Angela e Vicente, pais de sua mãe, Wilma. Do lado paterno, ela também descende de italianos que emigraram fugindo da guerra: o pai, Paschoal, já nascido aqui, era filho de Luigi Cairo e Maria Borrozzinno. Paschoal e Wilma também se conheceram pelas ruas do Bixiga. Ele trabalhava em uma oficina mecânica, em frente à qual Wilma passava todos os dias. “Eu nasci na rua Almirante Marques Leão, ali no Saracura”, conta Leila, referindo-se à parte do bairro que leva o nome de um rio que corria por ali, e denominou também, em seus primórdios, o grupo carnavalesco que viria se tornar a Escola de Samba Vai-Vai. “Lembro que eles saíam para desfilar primeiro para o povo do bairro, na rua, pra depois irem pra avenida. Eram todos amigos”, lembra ela, sobre o convívio das comunidades italiana e negra.

Dos ícones gastronômicos da parte italiana do Bixiga, Leila conheceu várias famílias. “Minha prima de segundo grau é dona da padaria São Domingos. A Basilicata era em frente à casa dos meus pais. Estudei com a filha dos Capuano, da cantina, com os herdeiros do Mexilhão também. Eramos todos amigos de infância, era uma alegria”, lembra.

A receita da caponata de berinjelas foi ensinada pela avó Angela. “Com o tempo, fomos incrementando, abrasileirando, colocando as passas, por exemplo”, conta.

Salada de Berinjela

Leila Cairo

Ingredientes (8 porções)

3 Berinjelas médias
2 Pimentões verdes
2 Pimentões amarelos
2 Pimentões vermelhos
2 Cebolas médias
1 Cabeça de alho grande
(ou 2 colheres de sopa de alho pronto)
1 Colher de sopa de sal (ou 2 colheres de sopa de tempero completo)
1 Copo americano de azeite
1 Copo americano de vinagre
Orégano a gosto
Uvas passas pretas sem caroço a gosto

Modo de fazer

Cortar as pontas das berinjelas.
Depois cortá-las ao meio e fatiá-las bem fininho.
Colocá-las num recipiente com uma colher de sal e reservar (15 minutos).
Cortar todos os pimentões e as cebolas em tiras finas.
Depois de tudo fatiado, espremer as berinjelas e juntar com os pimentões e as cebolas; após misturar bem todos os ingredientes, temperar com azeite, vinagre, sal (ou tempero completo) e o alho.
Colocar o orégano e as uvas passas.
Levar ao forno (180 graus), por cerca de 40 minutos, numa assadeira coberta com papel alumínio.





“

Botei na cabeça dos meus filhos que eles tinham que estudar e na época não tinha boas faculdades na nossa cidade.”

Líria Domingues De Souza

Receita

Patê de Frango

Amãe e o pai de Líria eram agricultores em Iguape, no interior paulista. A menina cresceu brincando pelo sítio em que morava, subindo em árvores com os primos, já que a família toda morava por ali. Eles vendiam o que plantavam, principalmente banana. Era preciso andar bastante todos os dias para chegar à escola - e na região só havia uma professora, que dava aulas até o terceiro ano do primário.

Quando Líria era adolescente, seus pais, Domingos e Lina, decidiram se mudar para uma cidade maior, Registro, também no interior paulista, para que os filhos pudessem seguir os estudos. E não eram poucos: Líria teve 11 irmãos.

Já adulta, Líria se estabeleceu na cidade, onde se casou com Sérgio e se tornou mãe de três meninos. Mas a busca pelo estudo continuou sendo seu foco. “Botei na cabeça deles que tinham que estudar e na época não tinha boas faculdades por lá”, conta. Os filhos, um a um, vieram pra São Paulo se preparar para cursar a graduação em faculdades públicas. Todos passaram no vestibular. Quando o terceiro se mudou, 26 anos atrás, ela decidiu vir também.

Aos 74 anos, Líria é viúva há 7 e está aposentada há 12, depois de se dedicar à criação dos filhos e a diversos empregos, como recepcionista, ascensorista e telefonista. Demorou a se habituar à vida sem trabalho. “Eu acordava 4h30 da manhã todo dia. Fiquei meio deslocada em casa, cheguei a trabalhar por mais 4 anos. Mas agora não quero outra vida”, diz ela, que aproveita aulas como a de pilates e a de pintura no Convita.

Patê de Frango

Liria Domingues De Souza

Ingredientes

400g de peito de frango
cozido e desfiado
1 Tomate sem pele
Cebola (a gosto)
Alho (a gosto)
Orégano (a gosto)
Cheiro verde (a gosto)
500g de maionese
Uva passa (a gosto)
170g de iogurte natural

Modo de fazer

Refogar o tomate, a cebola, o alho e o peito de frango e, por último, acrescentar o cheiro verde, deixando o frango bem sequinho. Deixe esfriar e acrescentar a maionese, as uvas passas e o iogurte, mexendo muito bem até misturar todos os ingredientes.





“

Como casei com um italiano, pratiquei bastante na cozinha com minha cunhada.”

Teresa Malorni Meale

Receita

Talharim Caseiro

Além do talharim, receita escolhida para este livro, Teresa sabe fazer vários outros tipos de massa, como nhoque e fusilli, como sua mãe, Angela Pietrantonio, ensinou. Eram poucos os momentos em que Angela podia dar alguma atenção à filha, como esses na cozinha, e Teresa aproveitou - ainda que, nesse caso, fosse também por um motivo prático: a mãe precisava de ajuda. Angela ficou viúva cedo: o marido, Donato Malorni, faleceu quando Teresa tinha 2 anos de idade. Ela era a penúltima de sete irmãs.

Italiana, Teresa veio para o Brasil quando tinha 13 anos, acompanhando uma irmã mais velha, Filomena, que precisaria de ajuda com o bebê de 7 meses. Ficou animada com a viagem, mas depois veio a frustração. “Dava muito trabalho cuidar da Giuseppina, da casa, enquanto minha irmã trabalhava como ajudante de costureira”. Foram oito meses em casa, até que Filomena engravidou novamente e parou de trabalhar fora.

Teresa conseguiu, então, um emprego na parte operacional de uma fábrica de produtos de cuidados pessoais. À noite, ela começou um curso de cabeleireira, que durou 2 anos. Já trabalhava em um salão quando conheceu Antonio, com quem se casou aos 23 anos. Quando engravidou, pouco tempo depois, parou de trabalhar fora - o marido tinha uma oficina de serralheria. “Como casei com um italiano, pratiquei bastante na cozinha com minha cunhada”, conta ela, que hoje tem 84 anos, e segue casada com Antonio.

Talharim Caseiro

Teresa Malorini Meale

Ingredientes

500g de farinha
250g de semolina de trigo duro
175ml de água
4 ovos
1 pitada de sal

Modo de fazer

Misturar a farinha e a semolina e deixar uma cova no meio da mistura. Colocar os ovos e o sal na cova e trabalhar a massa por 10 minutos. Colocar aos poucos a água enquanto estiver trabalhando a massa. Deixar a massa descansar por 15 minutos, colocando um pano por cima. Deixar a massa em um formato de rocambole e cortar em fatias de 2 cm de largura. Passar cada fatia no cilindro até o ponto desejado.





“

Quando minha família chegou ao Brasil, não tinha páprica por aqui. Minha avó fazia, cortava os pimentões, colocava no sol pra desidratar.”

Lourdes Nemete

Receita

Paprikas Krumpli Galuska

Um tipo de picadinho, com um caldo encorpado à base de um dos temperos mais usados na cozinha húngara: a páprica. “Quando minha família chegou ao Brasil, não tinha páprica por aqui. Minha avó fazia, cortava os pimentões, colocava no sol pra desidratar, depois no forno pra terminar de secar, e passava no moedor”, lembra Lourdes Nemete. A receita original do Paprikas Krumpli Galuska leva carne ou frango no lugar da linguiça, mas o que ficou gravado na memória dela foi uma versão sem mistura, com no máximo um pouco de bacon. Era um período da infância dela em que os pais economizavam cada centavo para montar o próprio negócio, e o prato era repetido diariamente no cardápio da casa.

José Nemete era funileiro, trabalhava em uma grande empresa e, nos finais de semana, se dedicava à construção da própria oficina. Gizelda, mãe de Lourdes, era tecelã. Húngaros, os dois vieram para o Brasil no mesmo navio, quando ela tinha 4 anos e ele, 13, com suas famílias, no período entre guerras. Mas se conheceram somente quando ela tinha por volta de 20, em um baile de carnaval. “Minha mãe não gostava de dançar, meu pai sim. Ela só foi porque uma amiga insistiu”, conta Lourdes. José, que andava sempre bem vestido, chamou a atenção da moça, que depois desse primeiro encontro esperou por dois meses para vê-lo novamente: ele avisara que faria uma cirurgia de apendicite, que à época demandava mais tempo de recuperação.

A espera valeu a pena para a moça apaixonada: pouco mais de um ano depois, estavam casados, e logo veio o primeiro filho. Dez anos depois, Lourdes nasceu. O casal se estabeleceu na Vila Zelina, bairro em que ela vive até hoje, aos 73 anos - próximo ao Convita, onde Lourdes dá aulas de artesanato e costura criativa.

Paprikas Krumpli Galuska

Lourdes Nemete

Ingredientes

cebola grande picada 1 dente
de alho picado
1 fatia de bacon picado
1 gomo de linguiça calabresa fatiada
½ pimentão verde ou
vermelho picado
250g de batata
1 colher sobremesa de páprica doce
1 colher sopa de massa de tomate ou
1 tomate sem sementes
Óleo
Sal a gosto

Modo de fazer

Fritar o bacon com um fio de óleo.
Colocar a cebola, o alho e
deixar murchar.
Colocar a linguiça, o pimentão, a
batata, o sal e a páprica..
Água fervendo (opcional caldo
de carne) até cobrir as batatas.
Cozinhar em panela de pressão
por 10 a 15 minutos.

Ingredientes - Galuska

1 xícara de farinha de trigo
½ xícara de água
1 ovo grande
Sal pitada

Modo de fazer - Galuska

Misturar a massa numa tigela
até ficar lisa.
Água fervendo com sal e fio de óleo.
Tirar a massa aos poucos com uma
colher de sopa e ir colocando na água
fervente até cozinhar os nhoques por
cerca de 10 minutos.
Escorrer a massa e agregar
no Paprikas.
Opcional: colocar creme de
leite fresco ou de caixa.





“

A família da minha sogra é quase toda portuguesa, eu era a única brasileira. Ela não gostava de me ensinar as receitas.”

Vera Lúcia Penabiel Receita

Bacalhau Segredo da D. Glória

Glória Pires Pinho não queria deixar Portugal. Mas o país estava sob uma ditadura e o marido decidiu trazer a família para o Brasil com receio de os filhos, todos homens, serem convocados para o exército. Ele trabalhou por anos em uma empresa de segurança, até que comprou um bar em Santana, zona leste paulistana. Glória assumiu a cozinha do negócio, junto com a esposa do sócio do marido.

“Ela criava receitas que ninguém faz, eu não sei nem de onde ela tirava as ideias. Tinha uma sardinha, um bucho à parmegiana... Vinha gente de longe pra comer o pernil, e receitas de bacalhau, ela sabia todas”, conta Vera, que se casou com um dos filhos de Glória, Arlindo, e aprendeu a reproduzir vários pratos. Mas o acesso às receitas da sogra não foi fácil. “A família era quase toda portuguesa, eu era a única brasileira. Ela não gostava de me ensinar, quando fazia isso colocava alguma coisinha na panela quando eu virava as costas, era danada. Mas passava tudo pra Clarinda, minha cunhada portuguesa, e eu aprendia com ela”.

Nos Natais da família, os pratos de Glória, que faleceu há 5 anos, seguem sendo reproduzidos, não só por Vera, como por Armando, o filho mais novo de Glória, para quem a portuguesa ensinou várias receitas. “No ano retrasado fiquei responsável pelo cabrito. Eu não tinha a receita dela, então vi algumas na internet, me lembrei de como ela fazia alguns preparos, e deu certo”, conta.

Bacalhau Segredo da D. Glória

Vera Lúcia Penafiel

Ingredientes

500g de bacalhau
1kg de batata
1 cebola grande
4 dentes de alho 2 tomates
40g de manteiga
100ml de leite
100g de queijo parmesão
Azeite a gosto
Azeitonas a gosto
Pimenta do Reino
Sal a gosto

Bacalhau:

Refogar o bacalhau com alho, cebola, tomate, azeitona, tudo picado, temperar com a pimenta e o sal. Numa travessa, colocar o bacalhau refogado e, por cima, o purê. Acrescentar as pelotas de margarina e o queijo. Levar ao forno por cerca de 20 minutos.

Modo de fazer

Purê de batatas:
Cozinhar e espremer as batatas.
Levar uma panela ao fogo com a margarina, o leite e o sal.
Cozinhar um pouco mexendo vagarosamente.
Após o cozimento reservar.





“

Meu pai foi preso na 2^a Guerra e minha mãe ficou sozinha com 3 filhas para criar.”

Materdomine Neglia Savo

Receita

Risoto de Palmito

Materdomine Neglia Savo tinha 1 ano e meio quando o pai, Luigi, se tornou prisioneiro, no início da Segunda Guerra. A mãe, Cosima, ficou sozinha com 3 filhas para criar. Elas sobreviviam com a venda do pão e do sabão que Cosima fazia em casa, além de receberem ajuda da família de Luigi.

Mas essa história tem uma reviravolta. Com o final da guerra, sete anos depois, Luigi foi libertado. Velina, como Materdomine é chamada, se lembra do dia em que ele voltou pra casa. “Veio um senhor bater na porta, disse que tinha visto meu pai, que ele mandou um recado avisando que ia voltar. Dois dias depois meu pai chegou, com um saco nas costas com as poucas roupas que ele tinha.” A casa se encheu de alegria. “Minha mãe deu um grito, minha irmã mais velha foi abraçar meu pai, minha outra irmã foi pro quintal chorando. Eu também abracei ele e logo fui chamar minha avó, mãe dele, que morava perto”. Não demorou para que a rua toda se enchesse de gente, vizinhos e amigos que queriam rever Luigi.

Pouco tempo depois, a família se mudou para o Brasil, já que a Itália amargava um pós-guerra difícil. Eles acabaram se dirigindo à cidade de Poá, no interior paulista, onde foram trabalhar na terra. Cosima ainda carregava o cavalo com verduras para vender na feira, e as duas irmãs mais velhas de Velina se tornaram empregadas domésticas na casa do patrão.

Quando Velina tinha 12 anos, Luigi decidiu seguir os passos de um amigo italiano e se mudar com a família para São Caetano do Sul. Ela conseguiu um trabalho nas indústrias Matarazzo, onde aprendeu o ofício que levaria por toda a vida: a costura. Aos 21 anos, casada, Velina comprou uma máquina de costura e começou a trabalhar de casa. Algum tempo depois, ela abria a Malharia Neglia - que só fechou as portas na época do plano Collor.

No casamento com Gennarino Savo, falecido há 13 anos, Velina teve quatro filhos. As duas mulheres, Silvana e Regina, que trabalharam por anos com a mãe na malharia, ensinaram a ela a receita do risoto de palmito.

Risoto de Palmito

Materdomine Neglia Savo

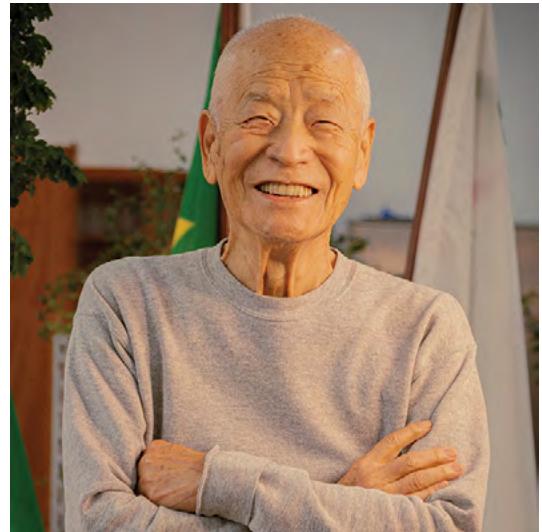
Ingredientes (10 porções)

3 dentes de alho
2 cebolas
8 tomates
3 latas de ervilha
1 vidro de palmito
Azeitonas pretas
3 ovos
4 xícaras de arroz
Peito de frango picado
150g de queijo ralado
Orégano
Óleo composto de soja e oliva
Sal a gosto

Modo de fazer

Cortar as pontas das berinjelas. Depois cortá-las ao meio e fatiá-las bem fininho. Colocá-las num recipiente com uma colher de sal e reservar (15 minutos). Cortar todos os pimentões e as cebolas em tiras finas. Depois de tudo fatiado, espremer as berinjelas e juntar com os pimentões e as cebolas; após misturar bem todos os ingredientes, temperar com azeite, vinagre, sal (ou tempero completo) e o alho. Colocar o orégano e as uvas passas. Levar ao forno (180 graus), por cerca de 40 minutos, numa assadeira coberta com papel alumínio.





San Kakinami

Receita

Sukiaky

“

Quando eu era moleque,
já detestava carpir.
Falei pro meu pai
que não queria sítio,
queria estudar.”

Quando San Kakinami era criança, seu pai, Yasusuke, fez um fogãozinho de lata, encheu de barro e carvão e o colocou na mesa onde a família fazia as refeições. Em dias frios, era um modo de aquecer o ambiente. Mas o fogãozinho também tinha outra função. “É só colocar uma frigideira em cima, botar carne, verdura, e cozinhar, com todo mundo reunido na mesa, cada um vai mexendo como quer”, conta San, referindo-se à maneira tradicional de preparar o sukiyaki. “Aí até a criança pode mexer, com a supervisão dos pais, e aprende a comer verdura. Porque se ela faz, ela vai querer comer”, completa ele, que replicou com seus filhos o mesmo hábito.

Nascido no Brasil, San é filho de mãe e pai japoneses. Masako casou-se com Yasusuke e teve com ele duas filhas antes de a família emigrar. O plano do pai de San, que era engenheiro naval no Japão, era adquirir uma terra grande, plantar e ganhar dinheiro para retornar ao país de origem. Comprou um terreno já loteado em Mirandópolis, interior paulista, onde trabalhou como agricultor cultivando café, arroz, soja e milho. Mas a família acabou ficando no Brasil, e Yasusuke refez os planos: cada filho homem (além de San, nasceram mais dois já em terras brasileiras) teria um sítio.

“Quando eu era moleque, já detestava carpir. Falei pro meu pai que não queria sítio, queria estudar. E ele falou que sustentaria meus estudos até eu me formar”, conta San, que se formou em engenharia química em São Paulo. Ele ainda retornou ao interior anos mais tarde, quando conseguiu um emprego em Valinhos, e lá se casou. Mas quando nasceu a primeira filha, Kathya, quis voltar à capital para oferecer a ela mais possibilidades de estudo para que, assim, ela pudesse ter mais opções de trabalho. Um amigo lhe falou de uma vaga em uma fábrica de sabonetes, e logo ele se instalou na cidade, onde nasceram mais dois filhos: Éric e Kelly.

Aos 86 anos, San é um dos frequentadores mais antigos do Convita, juntamente com sua mulher, Eruza, que aplica Reiki como voluntária.

Sukiaky

San Kakinami

Ingredientes - Molho

1/2 copo de shoyu
1/2 copo de saquê
4 colheres de sopa de vinagre
300ml de água
2 colheres de sopa de açúcar
Um pouco de óleo de gergelim

Ingredientes - Carne

500g de alcatra fatiada em bifes finos e cortada em tiras de 1 cm
1 gengibre ralado
1/2 cebola ralada
5 colheres de shoyu

Modo de fazer

Na panela elétrica grande, com água quente, colocar as verduras e os legumes escolhidos e deixar cozinhar. Numa frigideira (à mesa) dourar a carne no azeite/manteiga, acrescentar os temperos desejados e o Shoyu. Retirar as verduras e os legumes após o cozimento e colocar o udon na mesma água. Servir -se dos legumes, da carne dourada, udon cozido com o molho saboroso.

Ingredientes - Legumes

Acelga fatiada em tiras a gosto
Cogumelo shitake ou champignon a gosto
Pimentão verde, amarelo e vermelho cortado em tiras a gosto
Cenoura cortada em tiras a gosto
Couve-flor a gosto
Brócolis a gosto
Espinafre em tiras
Alho poró em rodelas
Cebola em cubos
250 g de tofu cortado em cubos
Macarrão de udon a gosto





“

Não tinha luz elétrica, minha nonna pegava a lamparina a óleo e fazia sombras com as mãos. Pegava tampa de panela, batia uma na outra e eu dançava.”

Rosina Guastamacchia

Receita

Macarrão à Carbonara

Foi em 1954 que Rosina Guastamacchia embarcou para o Brasil, aos 14 anos, com os pais e mais três irmãos. Eles deixavam uma Itália arrasada pela guerra, seguindo os passos de uma tia materna da menina, que vivia no bairro da Casa Verde, em São Paulo. A família toda se acomodou em um quarto e sala alugado e não demorou muito para que a adolescente conseguisse um trabalho no setor têxtil. A costura a acompanharia por toda a vida, mesmo depois do casamento e da chegada dos filhos, quando passou a fazer e a arrumar peças de roupa em casa.

Antes da vinda para o Brasil, era sua avó paterna, Maria Rondonaro, quem cuidava de Rosina. E foi essa nonna quem a ensinou a preparar o macarrão à carbonara. “Era um prato de pobre, porque na Itália não tinha carne como aqui. Na época da guerra, então, não se vendia, não se matava vaca, galinha”, lembra ela. O porco era abatido, mas totalmente aproveitado, e pra durar bastante tempo. “Então tinha o toucinho, o ovo das galinhas que as mulheres criavam, o macarrão que a gente fazia em casa e queijo - esse tinha à vontade”, conta Rosina, já enumerando os ingredientes da receita que aprendeu ainda criança.

Aos 85 anos, os olhos brilham quando ela se lembra do carinho com que a nonna a tratava. “Não tinha luz elétrica, ela pegava a lamparina a óleo e fazia sombras com as mãos. Pegava tampa de panela, batia uma na outra e eu dançava”, ri. “Sempre fui brincalhona”.

Macarrão à Carbonara

Rosina Guastamacchia

Ingredientes (6 porções)

macarrão parafuso (fusilli)
500g de macarrão parafuso
ou fidelinho
2 litros de água
1 colher de sal
1 colher (sopa) do óleo

Modo de fazer

Colocar o macarrão para cozinhar em água e sal. Enquanto o macarrão cozinha, colocar na panela o azeite e o bacon no fogo baixo para fritar bem. Bater os ovos com um garfo. Temperar com sal e pimenta e juntar com o queijo ralado. Quando o macarrão estiver pronto, escorrê-lo e colocar os ovos batidos com queijo ralado, mexer bem. Colocar o bacon, ainda quente, sobre o macarrão e servir.





“

Era uma família danada, tudo apertadinho, mas uma harmonia... Nunca esqueço da minha mãe fazendo polenta.”

Cleide Bertevello

Receita

Macarrão ao Pesto

Se o preço das castanhas no mercado já não é dos mais atraentes hoje, na época em que Cleide aprendeu a fazer molho pesto, a presença desse ingrediente na receita era um luxo. “Eu já era mocinha quando minha mãe me ensinou, e ela colocava amendoim no lugar da castanha, porque era bem mais barato”, conta. “É muito gostoso também, mas só depois eu aprendi que a receita original leva castanha”. Desde menina, ela se interessava pela cozinha.

Seu pai, Victalino, e sua mãe, Olga, se conheceram na roça, no interior paulista. Os dois nasceram no Brasil, de pais italianos, em famílias pobres. A avó paterna de Cleide, Camilla, ficou viúva aos 38 anos, pouco depois da chegada, com sete filhos para criar - e grávida. “Ela punha todos os filhos pra trabalhar, meu pai conta que com 4 anos ele tinha que varrer toda a sujeira em volta dos pés de café, era a função dele”, diz.

A vida de Victalino e Olga na roça, já casados, também era dura. Quando se mudaram para São Paulo, a situação melhorou um pouco, mas ainda era de muita batalha para sustentar a família. Ele trabalhava como torneiro mecânico, ela costurava roupas para o exército. Além de Cleide, tiveram 4 filhos. Eram unidos. “Era uma família danada, tudo apertadinho, mas uma harmonia... Nunca esqueço da minha mãe fazendo polenta, a panela fervendo, e meu pai fazendo chuveirinho com o fubá pra ela. Os dois cantando, assobiando, se beijando; que família feliz a gente era!”

Cleide, que hoje tem 82 anos, se casou aos 20 com Pedro, também de origem italiana. A união durou até o falecimento dele, 5 anos atrás. Tiveram dois filhos. “Um médico e um dentista, graças a Deus”, orgulha-se.

Macarrão ao Pesto

Cleide Bertevello

Ingredientes - Serve até 6 pessoas

1 xícara de azeite
2 dentes de alho
1 xícara de manjericão,
somente as folhas
1 xícara de nozes ou castanhas
maceradas
1 xícara de queijo parmesão ralado
1 pacote de macarrão 500g
(Penne ou outro)

Modo de fazer

Colocar o macarrão para cozinhar em água fervente com sal a gosto. Em seguida, bater no liquidificador o azeite, o alho e as folhas de manjericão. Depois de estarem bem batidos, juntar as nozes e as castanhas maceradas, o queijo parmesão ralado e misturar bem até obter uma pasta homogênea. Escorrer o macarrão e colocá-lo numa travessa, acrescentar parte do molho pesto e deixar um pouco para ser servido individualmente no prato. Simples e saborosa, essa receita é simples e rápida de fazer! Grazie Mille!





“

Eu deixava minha filha na escola e saía pra revender roupas que comprava na José Paulino.”

Vera Cristina Camargo Gutierrez

Receita

Panqueca de Palmito

Vera não é de passar muito tempo parada. No Convita, prefere as atividades que envolvem movimento, como as aulas de ginástica e pilates. “Palestra não consigo, por mais interessante que seja o assunto, chega uma hora que vai me dando um faniquito e preciso ir embora”, conta. Ela adora cozinhar - mas também na cozinha é agitada: prefere receitas de preparo rápido e mais saudáveis, como a da panqueca de palmito.

Até se aposentar, em 2016, Vera direcionava essa energia toda para o trabalho. Foram anos como operadora de telemarketing, fazendo cobranças, depois de um período de uma década com funções administrativas no Ministério da Fazenda. Depois que teve sua filha, Maria Cristina, 43 anos atrás, precisou complementar a renda. Vera engravidou, nos primeiros meses, de um casamento, que acabou antes de ela descobrir que teria um bebê, e criou a menina praticamente sozinha. “Eu deixava ela na escola e saía pra revender roupas que comprava na José Paulino. Comecei a ganhar o dobro do que recebia no Ministério, aí saí de lá e vendi roupas por quatro anos. Foi ótimo, até o plano Collor”, lembra.

Em 2010, nasceu a neta, e Vera deixou o trabalho para ajudar a filha com os cuidados. Hoje, além das atividades no Convita, Vera ajuda a cunhada a cuidar do irmão, que enfrenta problemas de saúde, e, em suas passagens pela casa deles, costuma assumir a cozinha - para preparar pratos simples e rápidos, como sempre.

Panqueca de Palmito

Vera Cristina Camargo Gutierrez

Ingredientes

Massa:

3 ovos
1 xícara e meia de chá de leite
1 xícara e meia de chá de farinha de trigo
1 pitada de sal

Recheio:

1 vidro de palmito picado
2 tomates sem semente e sem pele
1 cebola pequena ralada
Temperos a gosto
1 colher de café de amido de milho
Azeitona sem caroço

Modo de fazer

Bater os ingredientes da massa no liquidificador. Untar uma frigideira antiaderente com óleo e fazer os discos da panqueca, usando uma concha como medida. Refogar todos os ingredientes do recheio. Por último é só montar as panquecas acrescentando o recheio.





“

Quando faço esse macarrão pros meus filhos, eles já pedem que eu cozinhe a mais para levarem de marmita.”

Maria Amélia de Paula Barbosa

Receita

Macarrão Delícia

Era intensa a troca de receitas na sala dos professores da escola em que Maria Amélia Barbosa dava aulas de Geografia. Um dia, mais de 20 anos atrás, a amiga Betinha (apelido de Elisabeth), que era professora de Português, levou a do macarrão cremoso com queijo provolone, abobrinhas e tomates secos, finalizado com rúcula. Maria Amélia fez a receita, que ficou tão gostosa que se tornou tradição em ocasiões especiais da família. “Quando faço pros meus filhos, eles já pedem que eu cozinhe a mais para eles poderem levar de marmita pra repetir no dia seguinte”, conta.

Maria Amélia, hoje aos 75 anos, vem encarando uma vida nova nos últimos anos. Primeiro, mudou de um apartamento amplo na zona oeste paulistana, onde viveu por bastante tempo, para um mais compacto na Vila Prudente, pouco mais de três anos atrás. Ela mora sozinha desde 2024, quando o filho mais novo, Giullian, se mudou. Ela admite que no começo a saudade apertou. “Claro que não foi fácil, mas filho a gente cria pro mundo. E é importante aprender a conviver consigo mesma”, diz. Entre as mudanças na rotina, algumas foram na cozinha: até acertar a quantidade de comida para fazer para uma pessoa, muitas porções foram para o freezer. Mas também foi possível reintegrar ao seu cardápio cotidiano coisas de que o filho não gosta, como carne de porco. Tudo com moderação. “Minha alimentação hoje em dia é bem mais light. Só de vez em quando dou uma escorregada”.

A rotina da nova vida tem compromissos no Convita todos os dias da semana. Animada, ela faz aulas de pilates, zumba, participa das rodas de conversa e do coral. “Eu me apaixonei pelo Convita, pelo ambiente, conheci gente nova”, diz. Mas ao menos uma amizade antiga permanece: até hoje, Maria Amélia troca receitas com Betinha.

Macarrão Delícia

Maria Amélia de Paula Barbosa

Ingredientes

1 pacote de macarrão pene grano duro
300g de queijo provolone
2 colheres de sopa de manteiga
1 cebola
3 abobrinhas médias
300g de tomate seco
½ litro de creme de leite fresco
1 caixa de creme de leite
1 maço de rúcula
Sal
Ervas finas a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Cozinhar o macarrão e reservar. Cortar em cubos pequenos o queijo provolone. Cortar ao meio o tomate seco. Cortar em fatias finas as abobrinhas. Cortar em pedaços pequenos ou ralar a cebola. Cortar em tiras bem fininhas a rúcula.

Preparando o molho:

Numa panela, colocar a manteiga e refogar a cebola. Ir acrescentando a abobrinha e os temperos: sal, ervas finas e a pimenta do reino. Colocar os tomates secos e ir acrescentando o creme de leite fresco. Se achar que a quantidade de molho é pouca, bem no final (para evitar de talhar o molho), acrescentar uma caixa de creme de leite com um pouco de leite.

Finalização

Colocar o macarrão numa travessa bonita, misturar o queijo provolone em cubos e, em seguida, cobrir com o molho quentinho. Por último, colocar a rúcula bem fininha.





Alda Pizzini Sanchez

Receita

Berinjela à Parmegiana

“

Dois dias antes de meu
pai morrer, fizemos
um passeio
de trem, eu queria muito,
e ele me levou.”

Dos 12 filhos que Maria Giglio e Antonio Pizzini tiveram, 9 faleceram. Ninguém sabia o motivo das mortes, já que as crianças cresciam fortes e aparentemente saudáveis até os 9 meses de idade. “A cada dois anos, ela tinha mais um. E era sempre alternado: um menino, depois uma menina, e um menino de novo. Na minha vez, era pra vir um menino, mas vim eu”, conta Alda, a caçula do casal, hoje com 80 anos.

Maria e Antonio eram italianos e já vieram para o Brasil casados, instalando-se primeiro no Rio de Janeiro e depois no bairro da Bela Vista, em São Paulo, onde viveram próximos a vários familiares. Ele vendia frutas em uma charrete, e ela, além de cuidar dos filhos, costurava para fora. “Logo cedo minha mãe começou a ensinar a gente a fazer comida, a chulear, fazer barra de calça, bordar”, lembra. Além do interesse em repassar essas habilidades às filhas, Maria precisava de ajuda: ela ficou viúva repentinamente quando Alda tinha três anos. Antonio teve um choque anafilático depois de uma cirurgia de retirada de cálculo renal.

Mesmo tão pequena, ela guardou memórias de seus últimos momentos com Antonio. “Dois dias antes de meu pai morrer, fizemos um passeio de trem, eu queria muito, e ele me levou. Acho que ele não estava se sentindo bem, porque interrompeu o passeio antes, e a gente voltou pra casa pra almoçar, o que não era o combinado”, lembra.

A receita da berinjela é uma das memórias afetivas da infância de Alda e um dos ensinamentos de sua mãe que ela executa até hoje, exatamente da mesma maneira que Maria fazia, ao menos uma vez por mês.

Berinjela à Parmegiana

Alda Pizzini Sanchez

Ingredientes

4 berinjelas
2 ovos
2 xícaras de farinha de trigo
Óleo para fritura
Queijo ralado a gosto
Alho, cebola, orégano e sal a gosto

Modo de fazer

Cortar as berinjelas em fatias ou rodelas, colocar de molho em água com sal por 30 minutos. Pegar as berinjelas, espremer e enxaguar em água corrente e em seguida secar com o papel toalha. Preparar o molho de tomate com tempero a gosto: alho, cebola, orégano e sal. Em uma vasilha colocar 02 xícaras de farinha de trigo, os ovos e temperar com sal, orégano e adicionar uma medida de água. É importante que essa massa fique mais pastosa. Empanar as berinjelas na massa e em seguida fritar. Em uma travessa, colocar uma camada de molho, adicionar as berinjelas e ir alternando até acabar, por último adicionar o molho e o queijo ralado. Levar ao forno para gratinar.





Lia Ferreira

Receita

Bolo de Arroz

“

Quando alguém reclama da vida, eu digo: viva o momento, o dia de hoje”.

Lia Ferreira faz ao menos um bolo toda semana. Leva ao Convita, às quartas, para compartilhar com suas alunas de pintura em tecido. Ela já oferecia aulas em casa, e foi uma aluna que comentou com ela a respeito da existência do Convita. “Fui lá com minha sacolinha, mostrei meu trabalho e ficou todo mundo apaixonado. Arrumei um tempo, e hoje são minhas melhores tardes”, conta.

A receita do bolo de arroz cru ela aprendeu com a irmã. Mas o que hoje é só um hábito prazeroso, já foi trabalho. Lia já chegou a fazer bolos confeitados sob encomenda e teve uma loja que vendia bolos em pedaços. Mas foi como chefe de RH de uma empresa de transporte de valores que ela trabalhou por mais tempo, durante 35 anos. “Era só homem, só tinha eu de mulher, e eu trabalhava até de fim de semana”, lembra. Foi assim que ela sustentou, sozinha, os dois filhos: quando Fábio, o mais velho, tinha 10 anos, e ela estava grávida de 6 meses da mais nova, Aline, o marido, que era caminhoneiro, faleceu em um acidente.

Em 2014, quase 30 anos depois de ficar viúva, um novo desafio se impôs na vida de Lia: ela foi diagnosticada com um câncer na medula, que persiste até hoje - durante 5 anos, ela não sentiu dores nem precisou de medicação, até que foi necessário retomar o tratamento. Lia aprendeu a conviver com a doença, que apesar de trazer limitações, não a impede de manter hábitos como ir à feira, dirigir, dançar e aproveitar a bisneta, Maitê, de 2 anos. “Ela faz a graça da vida”, se derrete. “Quando alguém reclama da vida, eu digo: viva o momento, o dia de hoje”.

Bolo de Arroz

Lia Ferreira

Ingredientes

1 copo (de requeijão) de arroz cru
1 copo de iogurte natural integral
½ xícara de óleo
1 e ½ xícara de açúcar
50 gramas de coco ralado
50 gramas de queijo ralado
1 colher de sopa de fermento em pó
4 ovos grandes inteiros

Modo de fazer

Colocar o arroz de molho em água por 20 minutos. Escorrer o arroz, colocar no liquidificador e ir juntando os demais ingredientes nessa ordem: ovos, açúcar, óleo, iogurte, coco ralado, queijo ralado e o fermento. Bater tudo até ficar um creme liso (sem grãos). Untar e polvilhar com farinha de trigo uma forma com furo de 24cm, despejar cuidadosamente os ingredientes batidos e levar ao forno pré-aquecido por 40 minutos. Está pronta essa deliciosa receita da Lia!





Pasqualina Parente Tabano

Conheça a história de Pasqualina na página 18.
Na página 20, ela dá a receita da Focaccia Italiana.

Biscoitinho da Nonna

Ingredientes

1kg de farinha de trigo
500g de açúcar
6 ovos
250 ml de óleo de girassol
ou de milho
150ml de leite em temperatura
ambiente
1 pitada de sal
2 colheres de sopa de
fermento em pó
raspas de 4 limões sicilianos

Uma dica:

caso a massa fique muito mole e difícil de trabalhar, levá-la ao congelador depois de abrir com o rolo. Quando estiver bem dura, cortar com os moldes e levar ao congelador antes de assar. Assar os biscoitinhos ainda congelados para não perder o formato.

Modo de fazer

Em uma bacia peneirar a farinha. Fazer um vulcão, acrescentar o açúcar. Os ovos levemente batidos, o leite, o óleo, o sal, as roupas de limão e o fermento. Misturar com a colher de baixo para cima para homogeneizar a massa. Numa bancada polvilhada de farinha, colocar uma pequena porção da massa e com as mãos enfarinhadas achatar a massa na espessura de um dedo e cortar em círculos com o auxílio de um cortador ou copo pequeno. Colocar em uma assadeira untada com um pouco de óleo e farinha as bolachas cortadas uma a uma. Pincelar gema e polvilhar açúcar. Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus, assar por 12 a 15 minutos dependendo do forno ou até corar.





Margarida Wallner Rao

Receita

Docinhos de Natal

“

Quando minha avó veio para o Brasil fugindo da destruição da 1^ª Guerra, meu pai tinha dez anos de idade. Naquele ano, minha mãe nascia, aqui no Brasil.”

Ana Wallner era a avó paterna de Margarida. Foi ela quem ensinou à neta a receita dos biscoitinhos aromáticos que ela tenta fazer todos os anos no Natal.

Tanto do lado paterno quanto do materno, a família de Margarida tem origem no território do antigo império Austro-húngaro, que em 1918 se dividiu em novos países (entre eles, a também já antiga Iugoslávia). “Quando minha avó Ana veio para o Brasil fugindo da destruição causada pela primeira guerra, meu pai, Anton, tinha dez anos de idade. Naquele ano, minha mãe nascia, aqui no Brasil”, conta Margarida, que hoje tem 82 anos. A mãe, que tinha o mesmo nome dela, era filha de uma iugoslava, Madalena Wetter, que assim como a família paterna de Margarida, escolhera o bairro da Vila Prudente para se instalar.

A semelhança nos costumes e no idioma - um dialeto austríaco - ajudou a aproximar Margarida e Anton. Ela tinha 17 anos quando se casou com ele e não demorou a engravidar de Margarida, a primeira de duas filhas. Desde o início, a família morava na mesma casa que a avó Ana, na Vila Zelina, bairro no distrito da Vila Prudente que, àquela época, mais parecia uma cidade do interior.

A tranquilidade da Vila Zelina conquistou também o italiano Francisco Paolo Rao, com quem Margarida se casou aos 21 anos. Eles se conheceram em um baile organizado pelo curso de inglês que ambos frequentavam, e ele deixou a Bela Vista, bairro onde morava, para se instalar com a esposa por ali. Tiveram duas filhas e foram casados por 56 anos - até o falecimento de Francesco, 5 anos atrás. Mas em seus últimos anos, a descoberta de um centro de atividades mexeu com a vida do casal. “Éramos dois velhinhos no sofá, quando meu marido viu a placa do patronato, ia ter aula de ginástica. Apareceu essa oportunidade de sair e encontrar gente, aproveitamos”, conta Margarida, que segue frequentando o Convita.

Docinhos de Natal

Margarida Wallner Rao

Ingredientes

1kg farinha de trigo
1/2 kg de banha ou manteiga
ou margarina
1 pitada de sal
2 gemas
1/2 kg de açúcar
1 dose de vinho ou rum
1 copo de leite
1 pitada de cravo da índia moído
1 pitada de canela em pó
Raspas de limão
1 colher de sobremesa de
fermento em pó
1 pedaço de goiabada cortado
em cubinhos (300g)

Uma dica:

caso a massa fique muito mole e difícil de trabalhar, levá-la ao congelador depois de abri-la com o rolo. Quando estiver bem durinha, cortar com os molwdes e voltar ao congelador antes de assar. Assar o biscoitinho ainda congelado para não perder o formato.

Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes exceto o leite e ir ‘trabalhando a massa’, acrescentando devagar o leite; após tudo misturado levar para a geladeira; quanto mais descansar a massa na geladeira mais renderá. Tirar a massa da geladeira uma hora antes de trabalhá-la. Abrir a massa com o rolo e deixar com 1cm de altura; cortá-la com as forminhas de temas natalinos, decorar com pedacinhos de goiabada (ou outro doce) e colocar para assar até dourar em forma NÃO untada. Colocar os biscoitos numa bandeja bem bonita e levar à mesa decorada de Natal!





“

No começo não tinham comida, nem renda. Uma tia trazia um saco de pão duro, minha avó esquentava leite, molhava o pão e dava aos filhos.”

Marion de Oliveira Furlani

Receita

Sequinhos

Zofija Urbanaviciene nasceu na Polônia e emigrou para o Brasil aos 7 anos de idade, com a mãe e os irmãos, fugindo da guerra, no início dos anos 1940. Ainda menina, foi trabalhar como empregada doméstica, enquanto o restante da família passava o dia na roça, em Ribeirão Preto, interior de São Paulo. “No começo não tinham comida, nem renda. Uma tia trazia um saco cheio de pão duro, minha avó esquentava leite, molhava o pão e dava aos filhos”, conta Marion, filha de Zofija.

Zofija aprendeu a cozinhar e se tornou, anos mais tarde, responsável pela comida da casa da família Matarazzo. Foi lá que conheceu o marido, Antonio Cirino de Oliveira, motorista particular que atendia os moradores dos casarões da avenida Paulista. Depois do casamento, Zofija passou a cozinhar para fora, vendendo doces e empadinhas - e os sequinhos que a filha aprendeu a fazer, ajudando a mãe diariamente. Marion tem boas memórias da infância. “Lá em casa, minha mãe cuidava da parte de dentro e meu pai, da de fora. O jardim era impecável, cheio de rosas, ipês, azaleias. Eu aprendi os nomes das flores porque ficava ao lado dele enquanto ele plantava”, conta. Nos fundos do terreno, uma horta produzia verduras que a mãe vendia, assim como os ovos de galinhas criadas no quintal.

Marion, que hoje tem 69 anos, foi professora de inglês-português, e os sequinhos eram um sucesso na sala dos professores da escola em que dava aula. A pedido dos colegas, ela até começou a vendê-los. Hoje, quando leva os biscoitos ao Convita, eles não demoram a acabar.

Sequinhos

Marion de Oliveira Furlani

Ingredientes

500g de amido de milho
250g de margarina ou manteiga
2 gemas
1 xícara de açúcar
100g de coco ralado
Gotas de baunilha a gosto

Uma dica:

Caso haja dificuldade em moldar as bolinhas sem rachar, trabalhar um pouco a massa. O calor das mãos vai tornar a massa mais macia para moldar.

Modo de fazer

Misturar primeiro o açúcar com as gemas, depois acrescentar os outros ingredientes colocando o amido aos poucos. Misturar bem, garantindo que se formou uma massa homogênea.

Depois modelar bolinhas e assar em forma untada em forno 180 graus por 20 minutos.

Quando tirar do forno, deixar esfriar para retirar da fôrma. Guardar em recipiente fechado.





“

Fiquei olhando a árvore da esquina, que se balançava toda, fiquei encantada com aquele balé. Parecia que dizia: Maria, a dor vai passar. E passou”.

Maria José Lunardi

Receita

Beliscão de Goiabada

Quando entrou no Convita pela primeira vez, alguns meses depois do falecimento de seu marido, Maria José atravessava um momento de dor profunda. “Eu estava fora de mim. Até comecei a participar das atividades, mas achava tudo chato”, lembra. Claudio descobriu um câncer já bastante avançado pouco antes do Natal de 2022, aos 73 anos. No dia 7 de janeiro, faleceu. O baque foi forte para Maria José. “Fiquei muito doente, da alma. Dei bastante trabalho pras minhas filhas”, conta ela, que é mãe de três mulheres: Roberta, Cláudia e Paula.

Um dia, quando pensava em desistir do Convita, lhe sugeriram tentar o coral. Ela nem sabia que gostava de cantar, mas foi o que a fez ficar. “Quando fui pedir um carro de aplicativo pra voltar pra casa, ventava muito. Eu fiquei olhando a árvore da esquina, que se balançava toda, fiquei encantada com aquele balé. Parecia que ela estava dizendo pra mim: Maria, a dor vai passar. E passou”.

Hoje, além do coral, ela participa dos passeios e das atividades físicas. Comemora a volta às aulas de zumba, recuperada depois de alguns meses ausente por conta de uma embolia pulmonar e de problemas no coração.

A receita do beliscão de goiabada é dela e de Tereza, sua irmã, e faz sucesso. “Bombei no condomínio”, conta ela, que vende os biscoitinhos onde mora.

Beliscão de Goiabada

Maria José Lunardi

Ingredientes

Massa:

2 xícaras de chá de amido de milho
1 xícara de chá de farinha de trigo
 $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar
200g margarina
1 ovo inteiro
 $\frac{1}{4}$ xícara de chá de água em temperatura ambiente

Recheio:

300g de goiabada cortada em tiras

Modo de fazer

Em um recipiente colocar todos os ingredientes da massa, menos a água, que deve ser adicionada aos poucos até que a massa se torne homogênea a ponto de abrir com rolo de macarrão. Abrir a massa com uma espessura de 0,5 cm, usar um cortador quadrado de aproximadamente 3x3 cm, para cortar os beliscões. No centro de cada beliscão, colocar a goiabada cortada, unir as pontas dos beliscões e apertar com o dedo para que não abram quando estiverem assando. Untar uma assadeira com margarina e polvilhar com fubá, dispor os beliscões na assadeira e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos, ou até dourar a parte debaixo do beliscão.





CONVITA

acolhendo pessoas com história



Cozinha
com Afeto:
sabores que contam histórias

CONVITA
acolhendo pessoas com história



Colégio
**DANTE
ALIGHIERI**

Cozinha com Afeto: *sabores que contam histórias*

