

ELIETE DE PINHO ARAUJO
(ORGANIZADORA)

GostosURAS E DELÍCIAS DA NILZA

PITADAS DA VOVÓ EM CASA. UM POUCO DA
COZINHA A VÁRIAS MÃOS DA FAMÍLIA E DE AMIGOS.



**GOSTOSURAS E DELÍCIAS DA NILZA: PITADAS DA VOVÓ
EM CASA. UM POUCO DA COZINHA A VÁRIAS MÃOS
DA FAMÍLIA E DE AMIGOS**

© Todos os direitos reservados

Todo conteúdo presente nesta obra é
de inteira responsabilidade da organizadora.

ORGANIZADORA: Eliete de Pinho Araujo

COMITÊ TÉCNICO: Leila Bueno de Oliveira, arquiteta e chefe; Rodrigo
Pinho Rodrigues, arquiteto; María José López Rey, socióloga

REVISÃO: Eliete de Pinho Araujo

DIGITAÇÃO E DIGITALIZAÇÃO: Silvana Almeida Pereira

IDEALIZAÇÃO DA CAPA: Paula Catherina Monteiro de Assis Fonseca

DESIGN EDITORIAL: Denny Guimarães

AGRADECIMENTOS

Familiares, amigos
e Silvana Almeida Pereira

SUMÁRIO

SOBRE A AUTORA DO LIVRO	9
SOBRE A AUTORA DAS RECEITAS	11
INTRODUÇÃO SOBRE O LIVRO.....	14
PREFÁCIO	16
ALGUMAS FOTOS DE FAMILIARES E ACONTECIMENTOS AO LONGO DO TEMPO	17
MEDIDAS	40
CARROS CHEFE DA NILZA	41
EVENTOS DA FAMÍLIA: BOLOS	53
VAMOS ÀS RECEITAS DE BISCOITOS E COCADAS	67
VAMOS ÀS RECEITAS DOS BOLOS	71
VAMOS ÀS RECEITAS DOS CREMES E CHANTILLY	97
VAMOS ÀS RECEITAS DOS DOCES	103
VAMOS ÀS RECEITAS DE MANJAR	115
MINGAU.....	119
VAMOS ÀS RECEITAS DE MOUSSE	121
VAMOS ÀS RECEITAS DE PÃO DE LÓ.....	125
VAMOS ÀS RECEITAS DE PAVÊ.....	129
VAMOS ÀS RECEITAS DE PUDIM	137
VAMOS ÀS RECEITAS DE REQUEIJÃO	143

VAMOS ÀS RECEITAS DE ROCAMBOLE.....	145
VAMOS ÀS RECEITAS DE SONHO E SUSPIRO	149
VAMOS ÀS RECEITAS DE TORTA	153
OUTRAS RECEITAS DE DOCES	161
ARROZ	165
BATATA	169
CALDOS.....	175
EMPADÃO/EMPADAS	177
MASSAS VARIADAS E MOLHO	181
OMELETE.....	189
PÃO	193
PÃO DE QUEIJO	199
PIZZA.....	203
VAMOS ÀS RECEITAS DOS PRATOS COM BACALHAU	207
VAMOS ÀS RECEITAS DOS PRATOS COM CAMARÃO	213
VAMOS ÀS RECEITAS DOS PRATOS COM FRANGO....	223
VAMOS ÀS RECEITAS DOS PRATOS COM PEIXE	231
VAMOS ÀS RECEITAS DAS SALADAS	239
VAMOS ÀS RECEITAS DAS TORTAS	247
OUTRAS RECEITAS SALGADAS	251

VAMOS ÀS RECEITAS DAS BEBIDAS	269
VAMOS ÀS RECEITAS DOS BOLINHOS, CANAPÉS, PASTAS E PATÊ	273
VAMOS ÀS RECEITAS DOS SORVETES	281
VAMOS ÀS RECEITAS DOS OUTROS AUTORES FAMILIARES E AMIGOS	289

SOBRE A AUTORA DO LIVRO

Eliete de Pinho Araujo



Pós-doutora pela Universidade da Coruña - Espanha, Doutora em Saúde Pública pela ENSP - FIOCRUZ (2008 - Capes nível 6), Mestre em Planejamento Urbano - Tecnologia pela FAU UnB (1999) e arquiteta graduada pela FAU-UFRJ (1976). Possui Licenciatura em Educação Física pela Faculdade Dom Bosco (1989). Arquiteta na Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES-DF), Professora do Curso de Arquitetura e Urbanismo na FATECS-CEUB e Coordenadora do Mestrado em Arquitetura e Urbanismo do CEUB. É Coordenadora do grupo de pesquisa "Arquitetura, Qualidade Ambiental, Eficiência e Saúde", com ênfase nas linhas de pesquisa "Arquitetura e suas Particularidades", "Qualidade Verde", "Retrofit e APO - Conforto Ambiental e Conservação de Energia" e "Cidade Sustentável no Terceiro Milênio", e do grupo "Cidade e Habitação, Novas Perspectivas", que abrange as linhas de pesquisa "Cidade, Infraestrutura, Tecnologia e Projeto", "Teoria, História e Projeto de Habitação" e "A Cidade e a Saúde com Interfaces

no Espaço Urbano e no Edifício". É pesquisadora do grupo "Prática Pedagógica e Formação de Professores" e professora com nível de doutorado no Centro de Ensino Universitário de Brasília, além de professora do Curso de Especialização em Arquitetura de Sistemas de Saúde e do Curso de Especialização em Gestão em Saúde e Administração Hospitalar. Gerente na Pinho & Rodrigues Arquitetos Associados (www.pinhoerodrigues.com.br), atua como avaliadora de revistas nacionais e internacionais e colabora em publicações com profissionais de Londres, Itália e Espanha. Trabalha com temas como sustentabilidade, conforto, avaliação pós-ocupação, saúde, educação e projetos de arquitetura, incluindo instalações hospitalares e prediais. Desempenha o papel de pesquisadora e orientadora de alunos de graduação, ensino médio, pós-graduação e mestrado, além de ser pesquisadora Ad hoc da FAPDF. Participa de comitês técnico-científicos de congressos, simpósios e seminários nacionais e internacionais, e é membro de bancas de graduação, pós-graduação, mestrado e doutorado, bem como de associações e conselhos profissionais.

CV: <http://lattes.cnpq.br/8958239079490571>

SOBRE A AUTORA DAS RECEITAS



Nilza de Pinho Araújo, casada com Lauro de Souza Araújo, nascida no Rio de Janeiro, em São Cristóvão, em 08 de maio de 1921, estudou no Colégio Pedro II na cidade. Trabalhou na Embaixada Americana como taquígrafa e queria ser dentista, mas a mãe não permitiu, dizendo que deveria casar e ter filhos, conforme era o pensamento da época. Teve três filhos: Nei Luís, que não sobreviveu, Eliane, que nasceu em 1949, e Eliete, que nasceu em 1951. Morou em Quintino Bocaiuva, no conjunto habitacional do IAPC (Instituto de Aposentadorias e Pensões dos Comerciantes), Rua C, bloco 47, apto. 101, pois o marido era comerciante e trabalhava em uma loja de instrumentos musicais, Casa Carlos Wers, na Rua da Carioca, além de tocar violão. Moraram em Quintino por 16 anos, onde fizeram muitos amigos e, durante esse período, chegou a outra filha, Flávia, com 3 anos. Depois, foram para a Tijuca, na Rua Silva Teles, 10, e depois para

a Rua Barão de Mesquita, 498, onde ficaram por 10 anos. Posteriormente, mudaram-se para a Freguesia em Jacarepaguá, por ser um local de clima mais ameno do que a Tijuca, na Av. Ten. Cel. Muniz de Aragão, número 83, Rua C. É lá que estão até hoje, onde Nilza convive com as filhas e netos, que aproveitaram muito as férias de fim de ano, quando eram pequenos, naquele condomínio Santos Dumont.



R. Alberto Mendes Júnior – IAPC em Quintino Bocaiuva.



R. Silva Teles – na Tijuca.



R. Barão de Mesquita – na Tijuca.



Praça Hebert de Sousa (Betinho) – na Freguesia Jacarepaguá.

INTRODUÇÃO SOBRE O LIVRO

Com linguagem objetiva e acessível, sem grande pretensão, temos aqui um livro que abre portas para o conhecimento da gastronomia, e isso significa ter a capacidade de chamar a atenção do leitor. Sinto orgulho em fazer parte desse livro de minha irmã e madrinha, com algumas receitas elaboradas por mim. Obrigado.

Nei Gama de Pinho (irmão e afilhado)

* * *

A ideia inicial da elaboração deste livro foi de nossa mãe Eliete para juntar as inúmeras receitas gostosas de nossa avó Nilza, que estão guardadas naqueles cadernos antigos, amarelados, mas que usamos sempre como referência e prática, como o famoso empadão de camarão, o pudim de leite condensado, o pavê do Bidet, a rabanada, o bife e o feijão que nosso avô Lauro comia todo dia. E achamos que o livro vai contribuir para o aprendizado da gastronomia e chamar a atenção do leitor.

Nossa mãe é uma mulher de muitas outras facetas. É professora doutora de curso de graduação de arquitetura, de curso de especialização em arquitetura de sistemas de saúde, coordenadora de mestrado em arquitetura e urbanismo, faz parte da ABDEH, foi diretora do Sindicato dos Arquitetos do DF e membro do conselho do CAU DF, projetista de projetos de arquitetura e de instalações de seu escritório Pinho e Rodrigues LTDA., diretora/conselheira do late Clube de Brasília, estudou

inglês, espanhol, italiano e um pouco de alemão, é triatleta e mãe. E ainda por cima ainda arruma tempo para escrever livros como este para engrandecer nossa avó Nilza. Tem vários livros sobre a beleza e as particularidades da Itália, a educação, a arquitetura. Ufa!!!!!!!!!!!!!! Cheia de entusiasmo. Ficamos cansados só de enumerar o tanto de coisas que ela faz. É preciso dizer mais alguma coisa? Sentimos honrados em sermos seus filhos. E de onde saiu essa energia? Claro da vovó Nilza, puxou a ela. Aos 101 anos continua ativa. As pessoas falavam: como pode pagar contas e digitar trabalhos no computador, jogar paciência no computador, ensinar os irmãos a mexerem no computador e terem facebook, fazer site da família Pinho, fazer imposto de renda da família, power point da família e os últimos que fez foram do neto Felipinho, cozinhar, cuidar de tudo. Realmente, é impressionante a energia.

E este livro é uma homenagem à nossa avó Nilza, em primeiro lugar, e à nossa avó Dorothy, mostrando algumas receitas dela também, além de receitas de outros familiares e amigos.

Rodrigo, Bernardo e Gabriel Pinho Rodrigues (netos)

* * *

E este livro é uma homenagem à nossa avó Nilza, diz Raissa Asbar de Oliveira.

PREFÁCIO

A principal rede social da vida real acontece ao redor de uma mesa. Assim são as receitas de Dona Nilza, que, com seus sabores e aromas, unem a família pelo gosto das memórias gastronômicas. Receitas passadas pelo boca a boca ao longo de seus 103 anos de vida agora são registradas por sua filha Eliete. Assim, este livro de receitas acolhe a história e o passo a passo de almoços memoráveis para a família e amigos. Como as histórias dos folhetins, as receitas têm princípio, meio e fim. Com a alegria de sempre terem um final feliz, nem que seja depois de aprender com os erros. Para uma receita de final feliz, mais importante do que acertar é colocar amor e usar bons ingredientes. Nada mais gourmet que uma boa comida com gosto de família: rica, diversificada e próxima ao coração. Este livro de culinária é recheado de deliciosas oportunidades, um passeio pelos sabores inspirados pelas mãos da mestre-cuca. Bom apetite!

Renata La Porta

**ALGUMAS FOTOS
DE FAMILIARES E
ACONTECIMENTOS
AO LONGO DO
TEMPO**



JARDIM DA LUZ
S. PAULO
20-5-1934.

Vó Alzira e vô Tito, os pais.



Mamãe, este casaco lindo... nós adorávamos brincar.



O casamento.



A família.

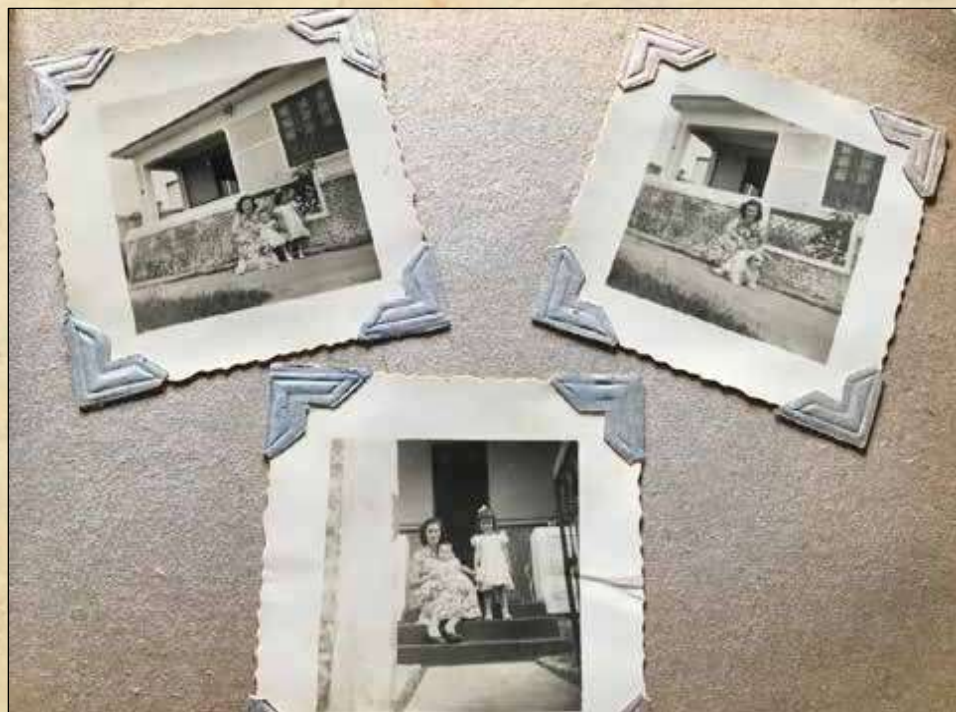


Com Eliane.





Em Quintino Bocaiuva no IAPC com Carmela.



No Meier com Eliane e Eliete.



No Meier na vó Iaiá.



19 comunhão da Eliane.



Passeando.



Na formatura do ginásio no Visconde de Cairu 1966.



Na formatura do normal no Instituto de Educação 1969, tio Jorge meu mentor da arquitetura.



Na formatura do Bernardo no Dom Bosco.



Em Caldas Novas passeando.



**No aniversário da Eliane no
Rio de Janeiro 2010.**



No aniversário de 90 anos 2011, com nossa prima Irles e com a família.



Em 2011.



Com Bidel e Pri, foram para o Rock in Rio 2013.



No Dia das Mães com Felipinho em 2014.





No Natal no Rio de Janeiro 2014.



Em reunião de Natal da família Pinho 2014.



No aniversário do Felipinho de 1 ano no Rio de Janeiro 2015.



Com os montrinhos e a mãozinha, fez 100 para dar de brinde no aniversário de 1 ano de Felipinho.



Em 2015 com o bisneto Felipinho.



No aniversário da Eliane 2015.



No casamento do Guigo e Rafa 2015.



Em casa com Felipinho.





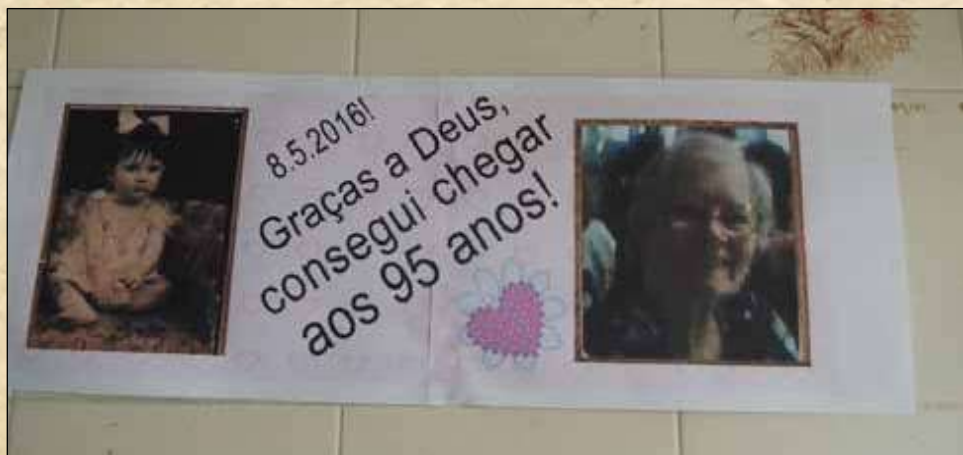
Em 2016.



Em 2016.



Em 2016.



No aniversário da mamãe 2016.



No aniversário da mamãe 2016.



No aniversário da mamãe 2016.



Em 2017.



No Natal 2018, com D. Inancir.



No Natal 2018.



No Natal 2018.



Comemorando 3 aniversários em 2019: Davi, Eliete e Nilza.



No Natal 2019, a família e Dei dei.