

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO



Alunos do Ensino Fundamental do 4º ano

NOV/2020

---

COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ  
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SÃO PAULO, BRASIL



2020

## *Professores Colaboradores*



*ANA PAULA SANCHEZ*

*História-Geografia-Matemática*

*VERIDIANA REGOLATTI*

*Ciências*

*PAULA BDINE*

*Informática*

*Maria Regina Gimenez de Fávares*

*Coordenação Pedagógica*

## *Antes de começar*

O mundo atual requer a formação de pessoas que desenvolvam as capacidades de pensar criticamente, ter iniciativa e usar a criatividade, apoiadas em uma sólida base ética para enfrentar os desafios do futuro. Pensando nisso, desafiamos os alunos a serem protagonistas desse E-book. Este documento apresenta a herança da imigração de alguns povos que contribuíram para a formação da cultura e culinária brasileira.

Convidamos todos a se aventurarem e serem grandes chefes de cozinha preparando alguns pratos típicos sugeridos pelos alunos dos 4<sup>os</sup> anos. Bom apetite!



# Sumário

*Autores*

*A história de um povo ...*

*Localização Geográfica...*

*História da receita...*

*Hora da Receita...*

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

PORTUGUESA



## *Autores*



*Anne Rezende Rodas de  
Carvalho*



*Yasmin Borges Vitolo*

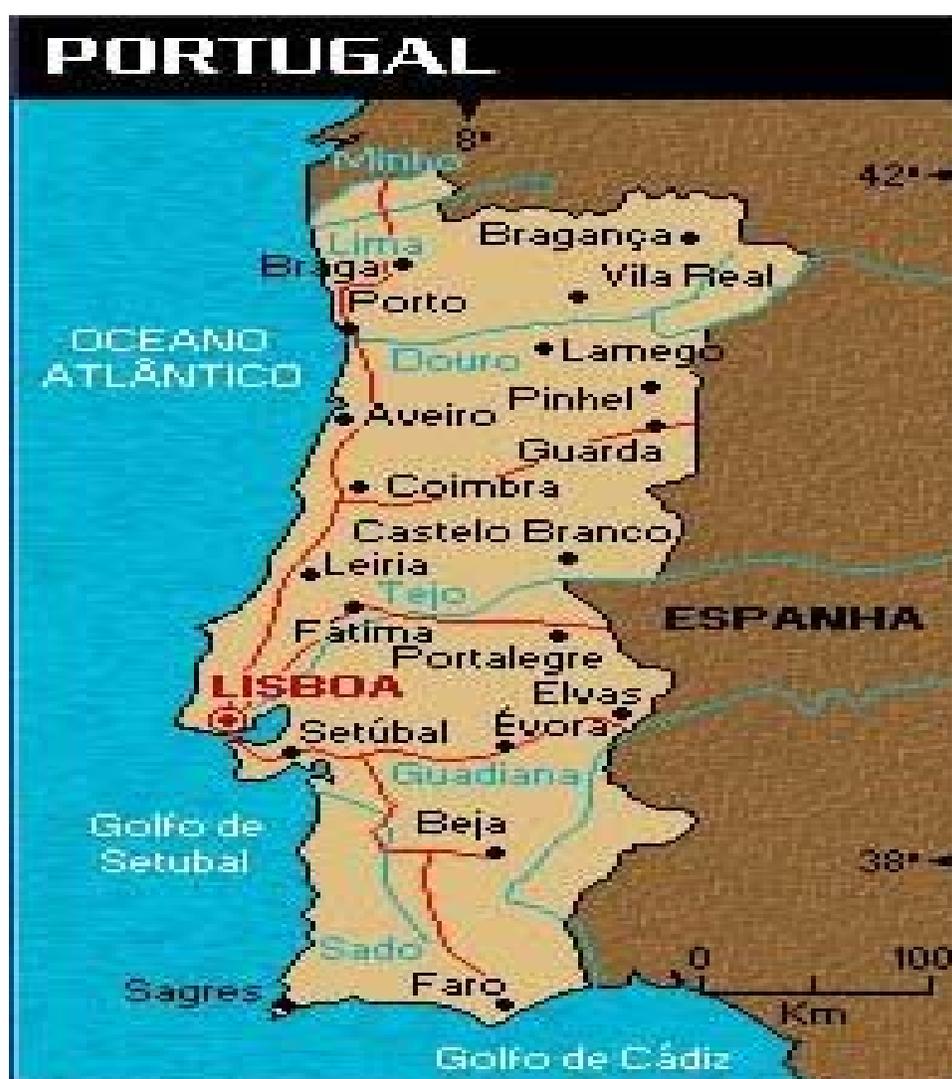


## Amanda Brambatte Lima dos Santos

### História de um povo...

Atualmente, a maior parte do bacalhau consumido da Noruega. Mas no passado, os navios de pesca da região Norte de Portugal, onde se localiza o distrito o mapa). O mais importante ponto de partida dos portugueses (barcos que pescam o bacalhau) é o porto cidade situada a cerca de 70 quilómetros a sul e regresso das viagens aos mares do Norte, transpor para as "secas do bacalhau", grandes estendidos (salgado) era posto para secar.

## A Localização geográfica



## *História da receita*

### A HISTÓRIA DO BACALHAU:

Mundialmente apreciado, a história do bacalhau é milenar. Existem registros de existirem fábricas para processamento do Bacalhau na Islândia e na Noruega no Século IX. Os Vikings são considerados os pioneiros na descoberta do cod *gadus morhua*, espécie que era



*farta nos mares que navegavam.*

## *Hora da receita*

# BACALHOADA

### INGREDIENTES

800 G DE POSTAS DE BACALHAU;

1,2 KG DE BATATAS;

4 CEBOLAS;

3 DENTES DE ALHO;

4 OVOS;

AZEITE;

VINAGRE;

PIMENTÃO VERMELHO;

AZEITONAS;

SALSA;





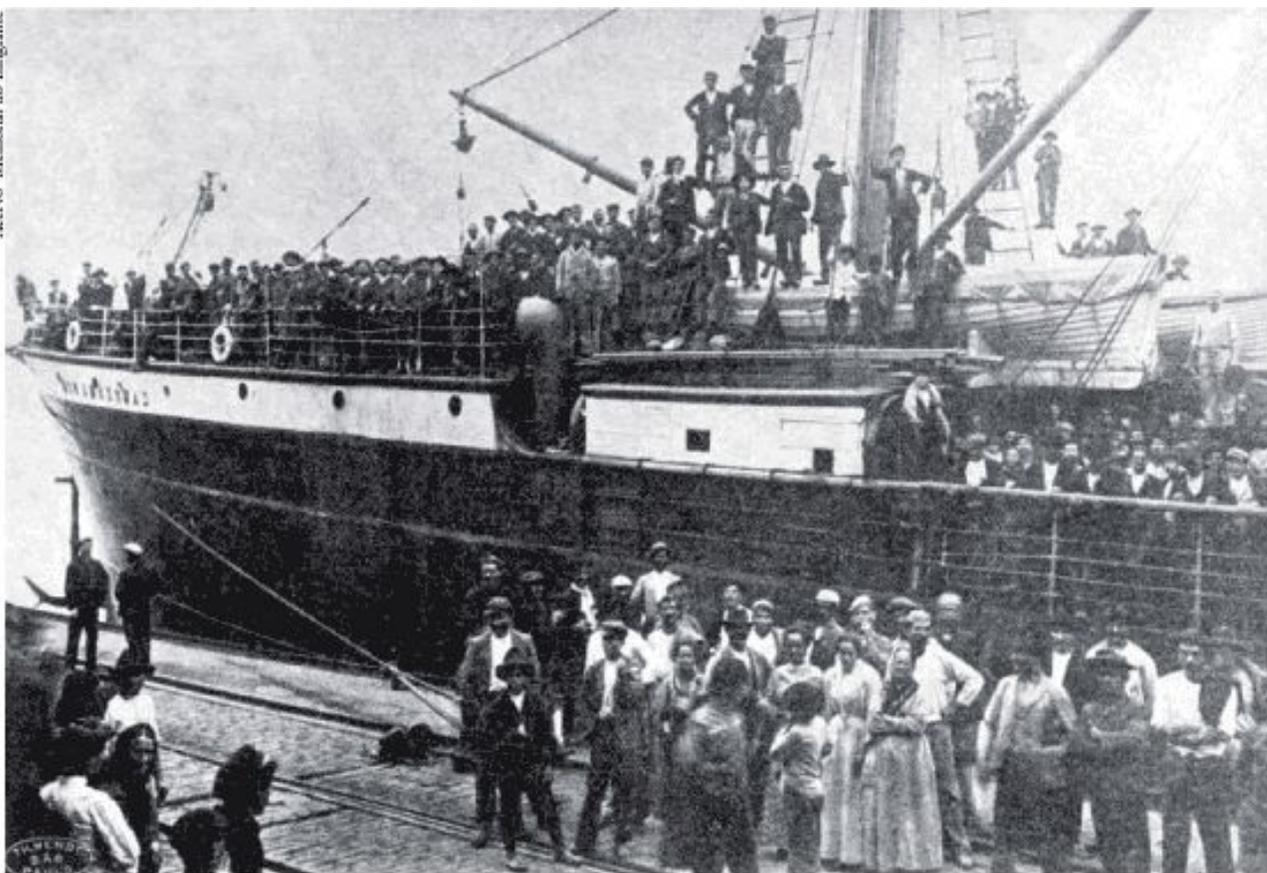
## MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA GRANDE COM ÁGUA FERVENTE COZINHE AS COSTAS DE BACALHAU ATÉ QUE ESTEJAM MACIAS, SEM DESMANCHAR. DEIXE ESFRIAR E LIMPE O BACALHAU, RETIRANDO AS ESPINHAS E A PELE. RESERVE. NA MESMA ÁGUA, COZINHE AS BATATAS ATÉ QUE ESTEJAM MACIAS PORÉM AINDA FIRMES. RESERVE. AQUEÇA O AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA, ADICIONE O ALHO E DESLIGUE O FOGO, PARA QUE NÃO DOURE (DEVE APENAS REFOGAR). EM UMA RECIPIENTE GRANDE MISTURE AS BATATAS COZIDAS, OS TOMATES CEREJA, O ALHO-PORÓ, A CEBOLA ROXA, AS AZEITONAS E TEMPERE TUDO COM O MAGGI TEMPERO E SABOR E O SAL. COLOQUE ESTA MISTURA EM UM RECIPIENTE REFRATÁRIO GRANDE, FORMANDO UMA CAMADA. SOBRE ESTA CAMADA DISTRIBUA AS POSTAS DE BACALHAU RESERVADAS, ACOMODANDO-AS ENTRE OS VEGETAIS, E REGUE TUDO COM O AZEITE AROMATIZADO COM O ALHO. CUBRA COM PAPEL-ALUMÍNIO E LEVE AO FORNO MÉDIO (180°C), PRAQUECIDO, POR CERCA DE 40 MINUTOS OU ATÉ QUE TUDO ESTEJA MACIO. POLVILHE COM CEBOLINHA VERDE E SIRVA A SEGUIR.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

## ITALIANA

Arquivo Memorial do Imigrante



*Desembarque de imigrantes no Porto de Santos (SP), 1907.*



## *Autores*

*Augusto Junqueira Franco Menezes*

*Giulliane Ignez Hashimoto Nardelli*

*Murilo dos Santos Madlun*



## *A história de um povo...*

O povo italiano é fruto de uma enorme diversidade de povos que se estabeleceram na península Itálica.

Para a formação étnica do povo italiano, contribuíram principalmente cinco grupos, os povos itálicos, os etruscos, os gregos, os celtas e os romanos.

## Localização geográfica

A península Itálica está no sul da Europa, onde predomina o clima temperado mediterrâneo. É limitada ao norte pelos Alpes e ladeado a oeste pelo mar Tirreno e a leste pelo Adriático. A República Italiana é constituída, além da península, por várias ilhas, das quais a Sicília e a Sardenha são as maiores.



# *História da receita*

## Macarronada

Quando surgiu a macarronada? Acredita-se que, as primeiras massas surgiram nas civilizações babilônicas e assírias, cerca de 2.500 a.C, pois, segundo registros históricos, foi nessa época em que o homem começou a moer cereais e mistura-los com água para obter pastas que eram cozidas e assadas. As massas foram se aperfeiçoando com o passar do tempo e a primeira macarronada que se assemelha com a que costumamos comer hoje foi criada no século V em Jerusalém. Com o passar dos anos, e com a evolução do comércio o macarrão foi parar na Itália, e, lá criou suas principais características. Os italianos inventaram cerca de 500 tipos de macarronadas diferentes, envolvendo molhos e queijos.

E como ela chegou ao Brasil? Como muitas outras coisas, a macarronada chegou aqui no Brasil através dos imigrantes. Na segunda metade do século XIX quando começaram a vir imigrantes italianos, a macarronada ficou conhecida nas fazendas. Muitas destas famílias faziam as massas para vender aos senhores e senhoras das fazendas. Como estratégia para melhorar as vendas, algumas mulheres começaram a fazer as massas e molhos em localizações próximas às igrejas onde eram celebradas as missas aos domingos. Com o tempo começaram a servir o prato ali mesmo, com molhos e queijos. Muitos fazendeiros e senhores paravam com suas famílias para comer macarronada após a missa. Assim surgiu as primeiras Cantinas italianas e a tradição dos brasileiros de comer macarrão aos domingos.

## Hora da receita

### “Macarronada”

1. Deixe até dourar, apague o fogo e reserve.
2. Coloque os tomates em uma panela com 2 litros de água para ferver.
3. Quando ferver, retire os tomates e deixe-os esfriar.
4. Reponha água, se for preciso, e na mesma panela cozinhe o macarrão (al dente ou bem cozido), com sal a gosto.
5. Escorra o macarrão, mas não lave.
6. É muito importante não lavar a massa, apenas escorra a água do cozimento em um local seco da pia e reserve em um local seco e protegido de vento.
7. Retire a casca e as sementes do tomate cozido, pique-o bem pequeno (ou passe no processador), e junte à cebola e ao alho reservados.

- 
8. Junte também o pimentão, as azeitonas e 1 pitada de açúcar.
  9. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar 15 minutos em panela tampada, mexendo de vez em quando.
  10. Corrija o sal a seu gosto, lembrando que a massa que não foi lavada já possui sal.
  11. Apague o fogo, acrescente 1 xícara de queijo parmesão (espalhando sobre o molho).
  12. Acrescente em seguida o macarrão (ainda quente do cozimento) e o orégano.
  13. Misture e sirva em seguida, acompanhado do queijo parmesão restante.
  14. Coloque a cebola no óleo fervendo e, antes de dourá-la, acrescente o alho.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

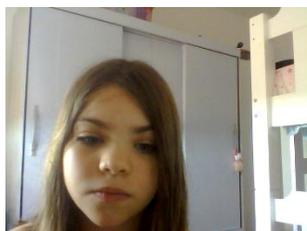
## *JAPONESA*



## *Autores*



*Giovana Isabelli Gomes*



*Júlia Fernanda Lemos Escola*



*Bruno de Siqueira Ramos*

## *A história de um povo...*

Os japoneses são um grupo étnico associados ao Japão, país localizado no leste da Ásia Oriental e à língua japonesa. As religiões predominantes são o xintoísmo e o budismo. As pessoas com ascendência japonesa que nasceram em outros países são denominadas nikkeis. Em contextos nacionalistas, principalmente da Era Meiji, podem ser incluídos como japoneses indivíduos das etnias.



## *Localização geográfica- Japão*

O Japão é um país localizado no extremo oriente conhecido como “terra do sol nascente”, seu território é constituído por um arquipélago de relevo acidentado. O arquipélago é formado por quatro importantes ilhas: Kyushu, Honshu, Shikoku e Hokkaido, além de milhares de pequenas ilhas.

## *História da receita*

### *SUSHI DE SALMÃO*

As suas origens remontam ao século IV a.C. no sudeste asiático. Utilizava-se então uma porção de arroz cozido para conservar o peixe salgado através da fermentação do arroz. Meses depois, o arroz era descartado e o peixe consumido. A origem é desconhecida, mas tornou-se famosa a partir da culinária japonesa.

## *Hora da receita*

### *Sushi de salmão*

#### INGREDIENTES:

- 2 folhas de nori (alga marinha para sushi)
- 2 xícaras de arroz para sushi
- 4 colheres sopa de vinagre de arroz
- 1 colheres sopa de açúcar
- 1 colher de saquê culinário
- 200 g de salmão fresco sem pele
- 3 colheres sopa de cream cheese
- 3 colheres sopa de maionese
- 4 colheres sopa de cebolinha picada
- Molho shoyu para servir

#### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz até que ele fique bem grudado.
2. Tempere o arroz com o vinagre, sal e açúcar e espere amornar antes de colocar na alga.

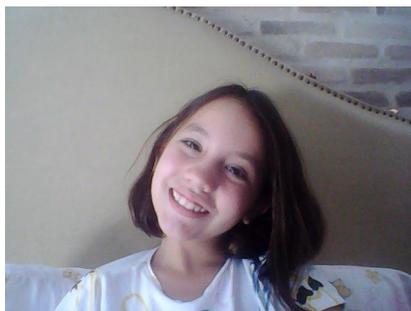
- 
3. Corte o salmão em tira formato julienne.
  4. Corte a alga em formato retangular.
  5. Disponha em cima da alga um camada de arroz deixando uma ponta da alga livre.
  6. Coloque a tira de salmão no meio, enrole a alga e espere 1 minuto.
  7. Após passar o minuto, com a faca bem afiada, corte em rodela.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

## AFRICANO



# AUTORES



ZARA MAPELLI COELHO



*Benicio Geraldo Moraes*



*Miguel Otavio Martins Rodrigues*

## *A história de um povo...*

- ❖ A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. O supercontinente deu origem a dois blocos: Laurásia (América do Norte e Eurásia) e Gondwana (América do Sul, África, Índia, Austrália e as ilhas do Pacífico Sul).
- ❖ A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. O supercontinente deu origem a dois blocos: Laurásia (América do Norte e Eurásia) e Gondwana (América do Sul, África, Índia, Austrália e as ilhas do Pacífico Sul).
- ❖ A semelhança entre o Brasil e o continente africano começou a partir desse episódio. As similaridades são encontradas nas formações rochosas, fósseis de animais e rastros de vegetação. O recorte litorâneo dos locais também chama atenção, o encaixe é como de um quebra-cabeças.



❖ Atualmente formado por 53 países, a África faz divisão a oeste, pelo oceano Atlântico; a leste, pelo oceano Índico; ao norte, pelo mar Mediterrâneo; e a nordeste, pelo mar Vermelho. Distribuindo-se pelos quatro hemisférios.

## *Localização geográfica*

### **A localização geográfica da África**

O continente Africano é o segundo maior do mundo. É limitado por dois oceanos e mares diversos em seu território, que consiste em 29,2 milhões de metros quadrados. Quilômetros, está localizado a 55 estados. A população do continente vive abaixo da linha da pobreza, com exceção de alguns países. A posição geográfica da África é tal que ele está localizado à direita no hemisfério norte e do sul. Devido a isso o clima aqui é muito diversificado.

## *História da receita*

### **Frango piri-iri**

*Frango no churrasco à portuguesa, também conhecido como **frango piri-iri** (especialmente em países anglófonos) é um prato típico português que consiste em assar **frango** no churrasco, com molho **piri-iri**. ... Na Era dos Descobrimentos, os portugueses foram, entre outros países, a Moçambique, de onde trouxeram o **piri-iri**.*

## *Hora da receita*

# **Frango piri-piri**

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite virgem extra
- 1 colher (chá) de paprika fumada
- 1/2 colher (chá) de tomilho fresco picado
- 1 dente de alho grande, esmagado
- 8 coxas de frango desossadas (pele sobre), bem aparado
- sal marinho e pimenta preta moída no chão
- para o piri piri molho
- 1 cebola vermelha grande, descascada e cortada ao meio
- 2 tomates maduros, divididos pela metade
- 3 dentes de alho
- 4 pimentões frescos longos
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem, mais extra para griddling
- 2 raminhos de tomilho
- 1 colher (chá) de páprica fumada

## MODO DE FAZER

- *Misture 1 colher de sopa de azeite com o páprica, tomilho e alho e sal e pimenta, em seguida, esfregue todo o lado da carne das coxas de frango*
- *Coloque uma frigideira pesada de grande porte em fogo médio*
- *Adicione o óleo restante para a panela, em seguida, adicione as coxas de frango, pele para baixo*
- *Reduza o calor para muito baixo e cozinhe por 20 a 30 minutos até que a pele é agradável e crocante*
- *Não tocá-los enquanto eles estão cozinhando ou agitar a panela, basta deixá-los sozinhos e você vai produzir a pele mais fantástica crisp e carne suculenta*

- *Vire as coxas de frango e deixe descansar na panela com o calor desligado por 10 minutos antes de esculpir em fatias*
- *Enquanto isso, faça o piri piri molho*
- *Coloque uma assadeira em fogo alto enquanto você atira a cebola, os tomates, o alho e os pimentões em um pouco de óleo*
- *Quando a panela estiver fumaça quente, adicione os legumes e char de todos os lados até amolecida e caramelizada*
- *Transfira para um processador de alimentos juntamente com o vinagre, azeite, tomilho e páprica e processar até ficar homogêneo*
- *Tempere a gosto com sal*

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

## ÁRABE



## *Autores*



*Rafaella Gomes Sigilo*



*Luiz Otávio Hilário Nery da Silva*



*Henrique Brasolin Gabriel*

## *A história de um povo...*



Riade - Árabia Saudita

**O Estado Saudita surge na Arábia Central em 1744. ...**

**O moderno Estado Saudita foi fundado pelo último rei Abdulaziz Al Saud (conhecido internacionalmente como Abdel Aziz Ibn Saud). Em 1902, Abdel Aziz Ibn Saud capturou Riade, a capital ancestral da dinastia de Al-Saud à família rival Rashid.**

## Localização geográfica

A Arábia caracteriza-se por ser uma região desértica, **banhada** pelo Mar Vermelho, que pertence ao **Oceano Índico**, o clima arabe é caracterizado com um **clima** sub-tropical, *variando, no entanto, de região para região*.



## *História da receita*

### KAFTA



A **kafta** é um prato de **origem** árabe o qual muito se assemelha com nosso espetinho de carne. Este pode ser definido como um preparado utilizando carne moída de **origem** bovina ou de carneiro, temperada com

especiarias e temperos variados.

## *Hora da receita*

# **KAFTA**

## **Ingredientes**

1 colher (sopa) de azeite de oliva

2 cebolas pequenas picadinhas

2 dentes de alho triturados

750 g de carne moída 2 vezes (patinho)

1 pacote de preparado para creme de cebola

1/2 xícara (chá) de salsa picadinha

3 colheres (sopa) de hortelã picadinha

Pimenta síria a gosto

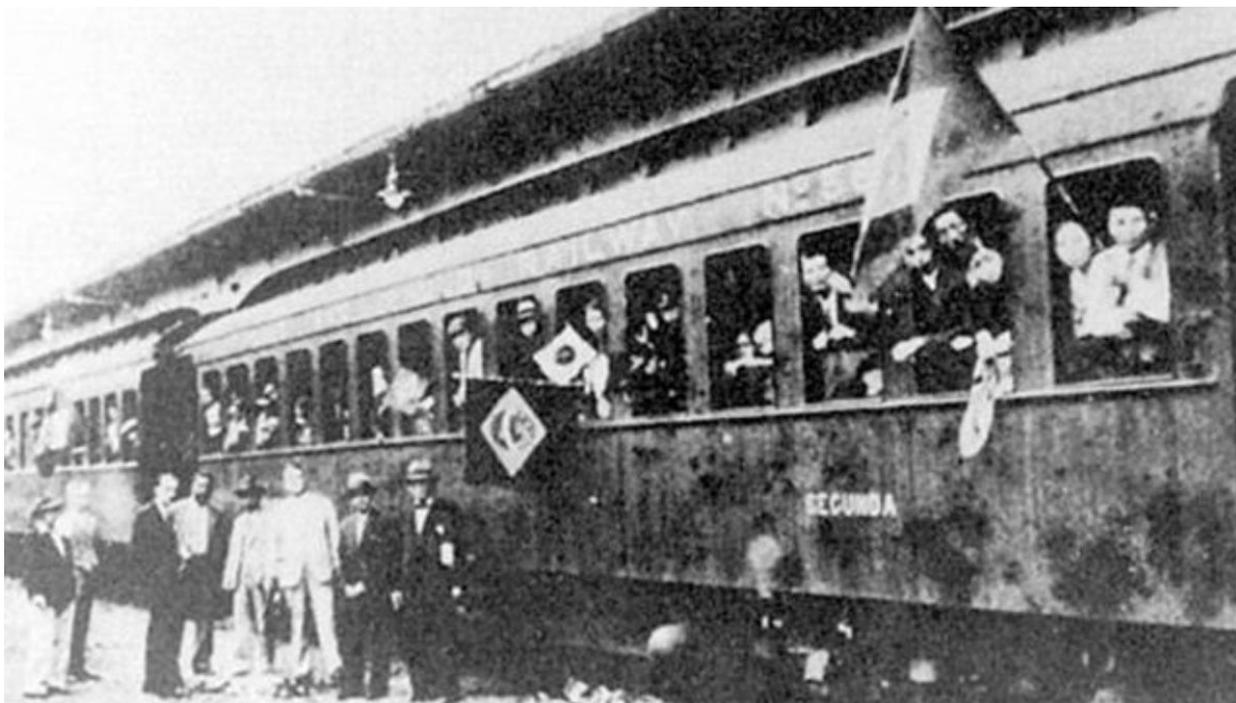
## **Modo de preparo**



- 
- 1 Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até começarem a dourar.
  - 2 Acrescente o refogado à carne, juntamente com o creme de cebola, a salsa, a hortelã e pimenta síria a gosto.
  - 3 Misture até dar liga e ficar fácil de manipular.
  - 4 Divida em 10 porções e modele rolinhos em torno de palitos de churrasco.
  - 5 Asse na grelha, girando os palitos para dourar por igual, até o ponto desejado.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

## *ESPAÑHOLA*





## *Autores*

MARIA LAURA DE GIORGIO THEODORO

LUIS MIGUEL REIS ROZAN

JOÃO ARTHUR BRIGATTI VIEIRA



## A HISTÓRIA DE UM POVO

**O povo espanhol é uma mistura dos povos indígenas da península com os que foram conquistando sucessivamente o seu território: os romanos, um povo mediterrâneo; os suevos, os vândalos e os visigodos, povos germânicos, e elementos semíticos, em especial de origem árabe e judaica. Os ciganos formam uma importante etnia.**

## LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA



***Localizada na península Ibérica, a Espanha limita-se a oeste com Portugal e ao norte com a França e Andorra, além de ser banhada pelo oceano Atlântico e pelo mar Mediterrâneo.***

## *HISTÓRIA DA RECEITA*



A

**Terra Natal deste prato é a região de Valência, na costa leste da Espanha.**

**Ela surgiu como alimento dos camponeses, nos séculos XV e XVI, quando saíam para o trabalho rural, levando arroz, óleo de oliva e sal, além do recipiente para cozinhar: uma panela redonda com alças, ampla e rasa chamada de “Paella”.**

# Hora da Receita

## Paella:

### INGREDIENTES:

- *8 colheres de azeite extra-virgem*
- *1 cebola média picada*
- *Meia cabeça de alho picado*
- *200 g de peito de frango em cubos*
- *4 camarões rosa*
- *200 g de lula cortada em anéis*
- *1 pimentão verde e 1 vermelho cortados em tiras*
- *200 g de polvo cozido*
- *8 mexilhões abertos*
- *4 camarões-pistola grandes*
- *4 lagostins para decorar o prato*
- *Cebolinha verde picada*
- *400 g de arroz parboilizado*
- *1 pitada de açafrão*
- *1 cálice de vinho branco*
- *800 ml de caldo de peixe*

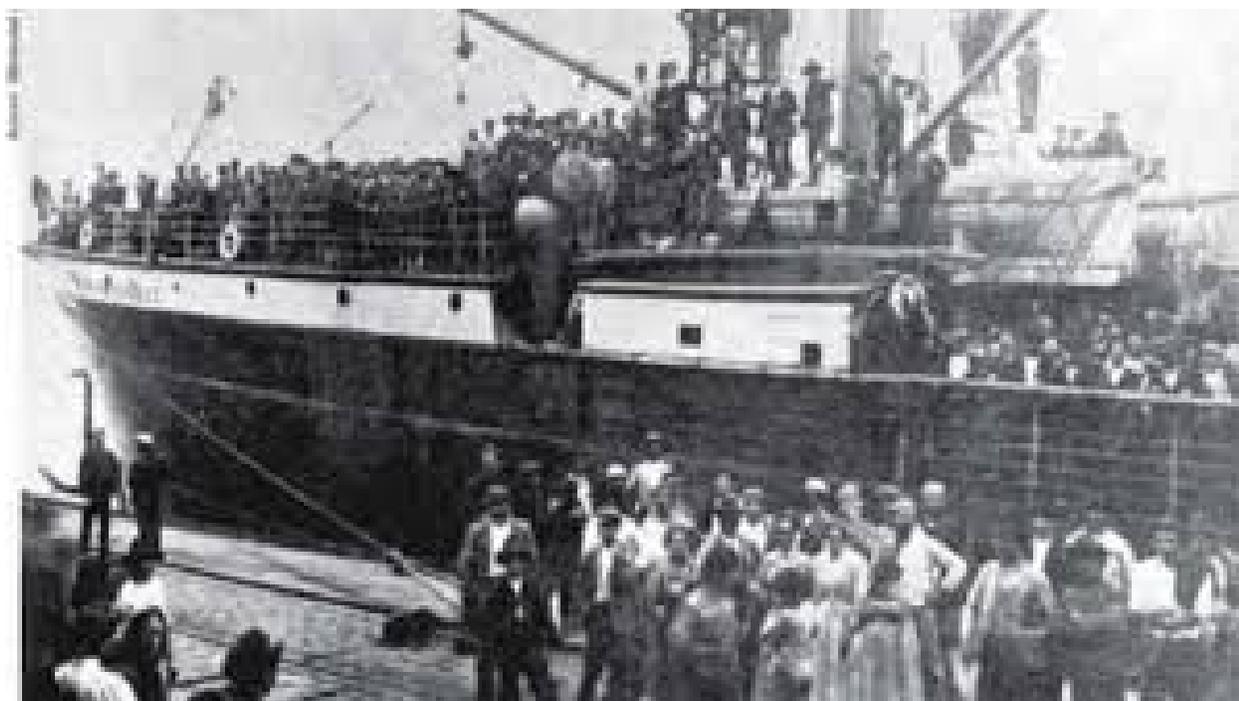
## *MODO DE PREPARO:*

### **O caldo de frutos do mar:**

- 1. (consiste no cozimento do camarão, das cascas do camarão, lagostim, mexilhão)**
- 2. Primeiro, coloque o azeite na frigideira que já está quente.**
  - 3. Depois, jogue a cebola eo alho para dourar.**
- 4. Mexa um pouco e acrescente as tiras de pimentão.**
- 5. Em seguida, coloque os cubos de frango cru e não temperado.**
- 6. Adicione a lula, crua também, e depois os pedaços de polvo já cozido.**
- 7. Uma colher de sopa rasa de sal é suficiente porque o caldo de peixe que vai ser usado já é um pouco salgado.**
- 8. Para dar mais um gostinho, rale um pouco de pimenta-do-reino sobre a paella e despeje o arroz.**
- 9. Mexa levemente para misturar bem os ingredientes.**
- 10. No final, coloque uma pitada de açafrão, o vinho branco e o caldo de peixe.**
- 11. Mexa devagar e tampe a panela para cozinhar.**
- 12. Quando a paella estiver borbulhando, pronta, é hora de decorar.**
- 13. Você pode começar pelos lagostins, que são pré-cozidos, e continuar com os camarões-pistola (grelhados antes) e depois os mexilhões cozidos dentro da casca.**
- 14. Se quiser, você ainda pode usar salaminho ou linguiça portuguesa nessa decoração.**
- 15. Ah, não esqueça de espalhar a cebolinha verde.**

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

*ALEMÃ*



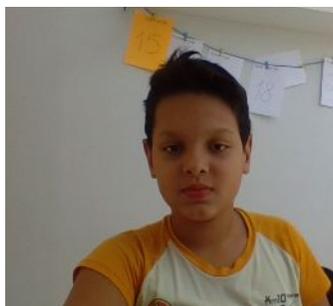
## *Autores*



*Luisa Sinhorini*



*Barbara De Olivera Benites*



*Jonas Dos Reis Freitas*

## *A história de um povo...*

*Na origem do povo alemão estão as tribos germânicas.*

*Referências literárias elas aparecem antes da era cristã.*

*Mas se passaram séculos até que elas formassem uma nação, já que no início não tinham unidade política. O*

*povo alemão surgiu no processo que se entendeu por vários*

*séculos e suas origens perdem-se no tempo. Os tendões, um*

*povo sobre o qual pouco se sabe poderiam ter sido sua*

*origem. Conta que eles desapareceram depois de*

*derrotados pelo comandante romano Caio Máio em cento*

*e dois a. C. (antes de Cristo).*

## Localização geográfica



## *História da receita*

### **ROTE GRUTZE**



Refrescante, doce e azeda na medida certa, sobremesa típica da Alemanha e da Escandinávia pode levar frutas como morangos, cerejas e framboesas. Ela pode ser servida com molho de baunilha, sorvete de creme ou chantilly.

No Brasil, já vi a sobremesa rote grütze ser comparada ao nosso sagu de vinho. Deve ser devido à consistência do caldo, um pouco grossa, e à cor vermelha (rot, em alemão). A receita europeia pode ou não levar vinho tinto e, em vez das bolinhas de fécula de mandioca, é feita com frutas vermelhas. A palavra grütze vem de guzzi, que em alemão antigo significa moído grosseiramente. O termo hoje se denomina sêmola, ou seja, os grumos que resultam da moagem incompleta de cereais.

A palavra talvez seja usada para descrever a compota de frutas vermelhas devido à consistência do rote grütze, semelhante à de um mingau preparado com algum tipo de cereal moído, como aveia. Rote grütze é particularmente típico do norte da Alemanha, sobretudo do estado de Mecklemburgo-Pomerânia Ocidental, da Dinamarca e da Suécia.

## *Hora da receita*

### **ROTE GRUTZE**

#### **Ingredientes**

600 g de morangos ou amoras

¼ de xícara de chá de maizena

4 colheres de sopa de açúcar

⅓ xícara de chá de água fria

Uma colher de sopa de suco de limão

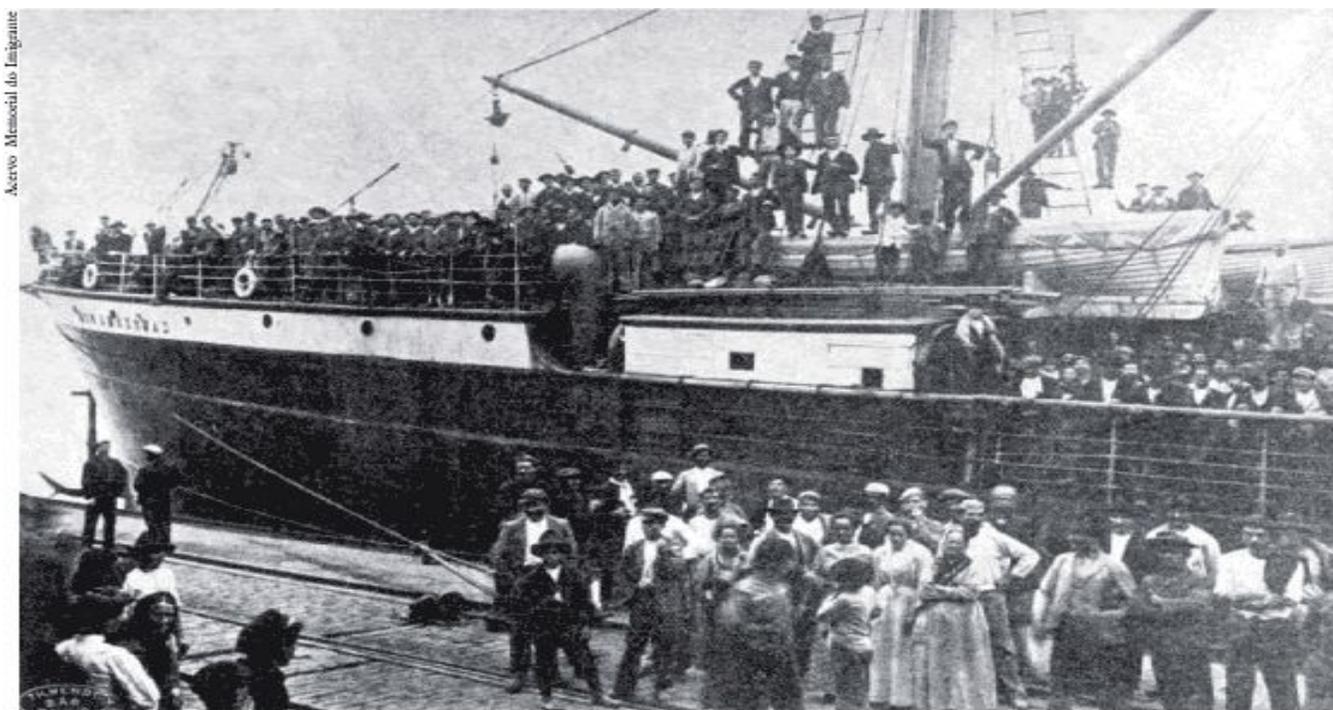
#### **Modo de Preparo:**

1. Passe as frutas pelo liquidificador.
2. Em uma panela misture a maizena e o açúcar.
3. Acrescente água aos poucos, misturando bem.
4. Junte o purê de frutas.
5. Leve ao fogo e deixe levantar ferver, mexa sem parar.
6. Deixe ferver mexendo por 1 minuto.
7. Junte o suco de limão e mexa bem.
8. Despeje em uma vasilha ou em taças individuais.
9. Cubra com filme plástico.
10. Leve a geladeira por 2 horas ou mais.
11. Se desejar sirva com creme de leite fresco levemente.

12. Batido ou com creme inglês.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

## AFRICANO



*Desembarque de imigrantes no Porto de Santos (SP), 1907.*



## *Autores*

*Augusto Luchesi Santos*

*Iarley Mateus Januzzi*

*Isabela Beckmann Guimarães*

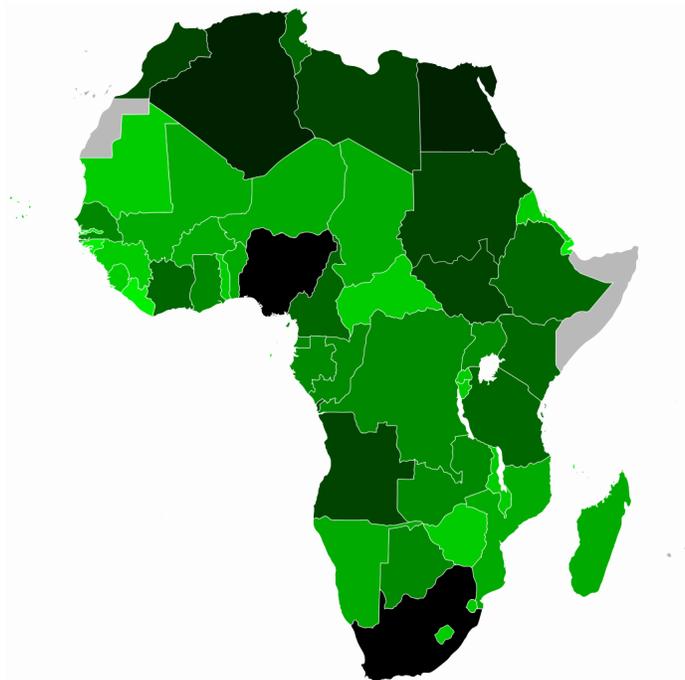
## *A história de um povo...*

A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. ... O continente africano pode ser dividido de acordo com características geográficas ou culturais. Geograficamente existem 5 regiões: Oriental, Ocidental, Setentrional, Central e Meridional.



**Parque  
Nacional  
Kruger**

## Localização geográfica



A África está localizada no continente africano, a África é banhada pelos oceanos Atlântico e Índico. Distinguem-se na África os clima equatorial, tropical, desértico e mediterrâneo. As médias térmicas mantêm-se elevadas durante o ano todo, exceto nos extremos norte e sul e nos picos das montanhas mais altas. ... O Clima tropical quente com invernos secos domina quase inteiramente as terras africanas.

## 3. História da Receita

### Quibebe

O quibebe é de herança africana, apesar de ser consumido no Brasil também.

Os escravos trazidos para trabalho nas plantações cana de açúcar e exploração de minas ficavam em



confinamento, pouco contribuindo para a culinária caipira. Os alimentos nativos sempre tiveram predileção dos paulistas. Aproveitando a fartura do ingrediente principal desta receita nas roças, surgiu o quibebe. Após o feriado de carnaval e de, provavelmente, alguns excessos alimentares, trago hoje uma receita típica paulista muito fácil e leve: o Quibebe

Em suas incursões pelo sertão paulista, bandeirantes e sertanistas eram obrigados por decreto a plantar feijão, abóbora, milho e plantas de fácil cultivo que iriam garantir a alimentação dos novos aventureiros.

Esses três produtos formaram a base da alimentação paulista, e assim se fizeram roças pelo interior da mata.

Os escravos trazidos para trabalho nas plantações de cana de açúcar e exploração de minas ficavam em confinamento, pouco contribuindo para a culinária caipira.

Os alimentos nativos sempre tiveram predileção dos paulistas. Aproveitando a fartura do ingrediente principal desta receita nas roças, surgiu o quibebe.

Comumente você encontra a abóbora em doces, mas ela também é ótima para receitas salgadas.

## *Hora da receita*

### *Quibebe*

#### **Ingredientes**

- 1 abóbora cabotiá média (1 kg a 1,2 kg)
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola bem picada
- Água, se necessário
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de açúcar



#### **Modo de Preparo**

1. Cozinhe a abóbora e reserve.\*
2. Refogue no óleo, o alho e a cebola.
3. Coloque a abóbora já cozida e refogue mais um pouco.
4. Se necessário, adicione um pouco de água.
5. Coloque a pimenta-do-reino, o sal e o açúcar.
6. Mexa com uma colher de pau até que fique com uma consistência bem cremosa.

# HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO



Alunos do Ensino Fundamental do 4º ano

NOV/2020

COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ  
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SÃO PAULO, BRASIL