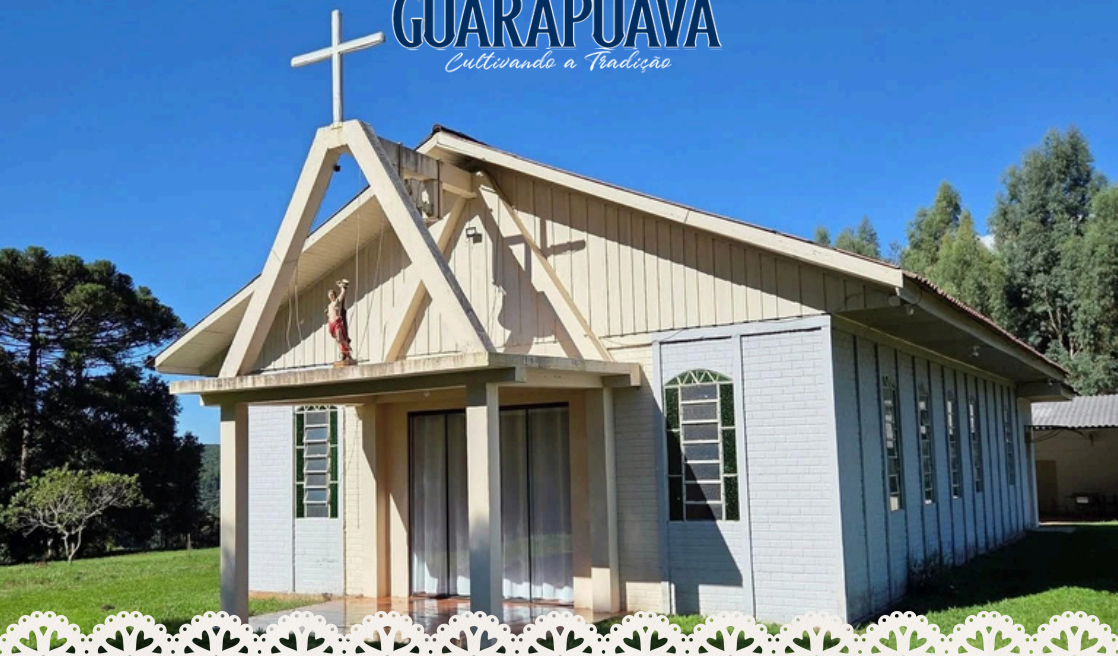




GUARAPUAVA
Cultivando a Tradição



PROJETO **SABERES DOS NOSSOS AVÓS**

—  —
**Livro de Receitas Tradicionais
da Comunidade de Gramados**

*“Preservando sabores, histórias e tradições
que passam de geração em geração.”*

PROJETO SABERES DOS NOSSOS AVÓS



Este livro reúne receitas tradicionais compartilhadas pelas famílias da Comunidade de Gramados, valorizando os saberes, costumes e histórias que fazem parte da nossa cultura.

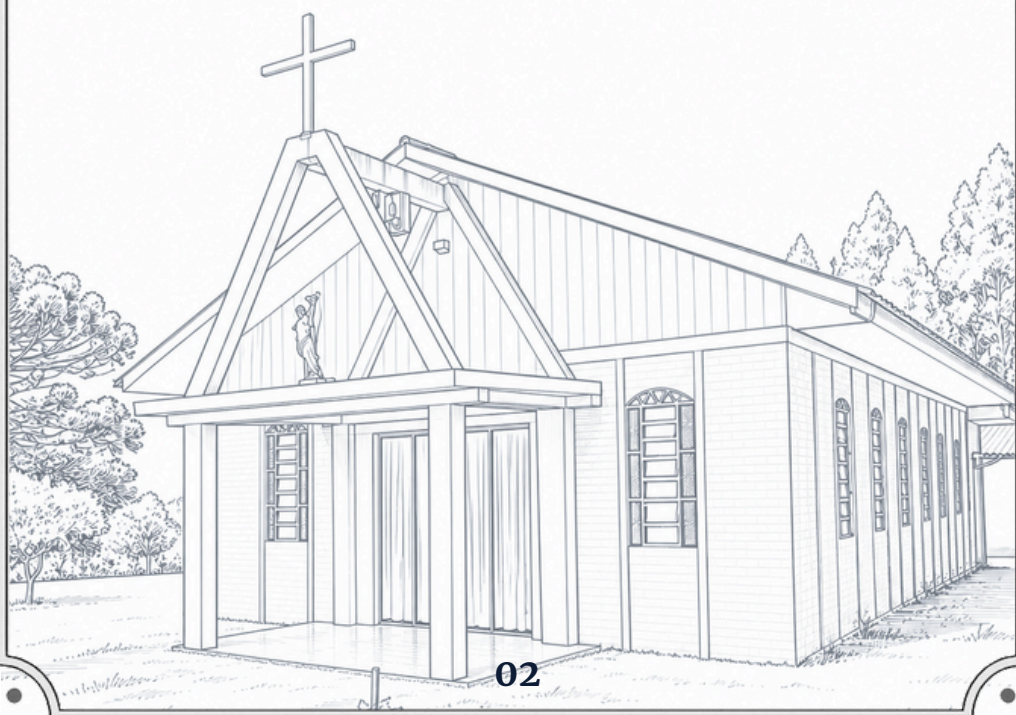
**Organização:
Comunidade de Gramados
CTG Guarapuava**

2026

Os verdadeiros saberes passam de geração em geração. Em cada receita existe uma lembrança, um ensinamento e uma demonstração de amor.

Este livro é uma homenagem às avós da Comunidade de Gramados, que mantêm viva a tradição da nossa culinária e da nossa cultura.

Que estes sabores continuem reunindo famílias ao redor da mesa e preservando nossa história para as futuras gerações.



Saberes que alimentam a nossa história

A culinária de uma comunidade guarda muito mais do que sabores. Ela guarda lembranças, encontros de família, momentos de alegria e ensinamentos passados pelas gerações.

O Projeto Saberes dos Nossos Avós nasceu com o objetivo de registrar e valorizar as receitas tradicionais da Comunidade de Gramados, homenageando as pessoas que mantêm vivas essas práticas ao longo do tempo.

Cada receita deste livro representa um pouco da nossa história. São **receitas feitas com carinho, dedicação e amor**, que continuam reunindo famílias ao redor da mesa.

HOMENAGEM

Guardiões dos Saberes
Nossa sincera homenagem às
pessoas que compartilharam suas
receitas e ajudaram a preservar a
memória gastronômica da
Comunidade de Gramados.

Participantes:

Ana Machado de Oliveira
Ana Maria Torres Gunha
Anazira de Oliveira Geremias
Angelita de Cácia Oliveira
Eloir Maria de Oliveira
Eva Padilha Lemos
Jacinta Tarcheviski Marcondes
João Carlos de Oliveira
Luiz Carlos Padilha
Maria de Fátima Torres Gunha
Maria Janete Limberger
Nair Aparecida dos Santos
Silvana Gonçalves
Veridiana do Carmo Torres Gunha

ÍNDICE RECEITAS

BOLOS E CUCAS

Bolo Caseiro	06
Bolo de Fanta	07
Bolo de Laranja	08
Bolo Simples	09
Cuca da Vovó	10
Cuca Sovada com Recheio	12
Pão de Ló	14

BISCOITOS E QUITANDAS

Bolacha Caseira	15
Bolacha Caseira da Vovó	16
Broinha de Polvilho com Farinha de Milho	17
Cueca Virada	18
Doce de Ovo	19
Rabo de Bugio	20

PÃES

Pão Caseiro	21
Pão de Natal	22

RECEITAS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE

Farofa de Carne no Pilão	24
Múrcia	25
Paçoca de Carne Suína	26
Queijo Temperado	27
Torta Salgada de Tomate	28
Virado de Fubá	29

BOLO CASEIRO

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de margarina
- 1½ xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar e a margarina. Acrescente o leite e a farinha de trigo. Misture delicadamente as claras e, por último, o fermento. Asse em forno preaquecido.

BOLO DE FANTA

INGREDIENTES

Massa:

- 2¹/₂ xícaras de açúcar
- 2¹/₂ xícaras de farinha de trigo
- 5 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Refrigerante Fanta até dar o ponto

Cobertura:

- 1 vidro de leite de coco
- 1 vidro de Fanta
- 3 colheres de açúcar
- Coco ralado

MODO DE PREPARO

Faça a gemada, acrescente a farinha e a Fanta. Misture o fermento e as claras em neve. Após assado e frio, coloque a cobertura e finalize com coco ralado.

BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

- 6 gemas peneiradas
- 6 claras em neve
- 300 mL de suco de laranja
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Bata bem as gemas com o suco de laranja. Acrescente o açúcar e depois a farinha de trigo. Misture o fermento e, por último, incorpore delicadamente as claras em neve. Asse em forno preaquecido até dourar.

BOLO SIMPLES

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 copo de amido de milho
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copo de água morna
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve com o açúcar. Acrescente os demais ingredientes e misture o fermento por último. Asse em forno preaquecido.

CUCA DA VOVÓ

INGREDIENTES

Massa:

- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 bananas fatiadas

Farofa:

- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

CUCA DA VOVÓ

MODO DE PREPARO

Antes de preparar a massa, fatie as bananas e prepare a farofa. Para a farofa, misture a farinha, o açúcar e a canela. Acrescente a manteiga e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Para a massa, bata a margarina com o açúcar. Acrescente as gemas e continue batendo. Adicione o leite, a farinha de trigo, a essência de baunilha e o fermento. Por último, incorpore delicadamente as claras em neve. Unte uma forma, despeje a massa e distribua as bananas fatiadas sobre ela. Cubra com a farofa e asse em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

CUCA SOVADA COM RECHEIO

INGREDIENTES

Massa:

- 250 mL de água morna
- 250 mL de leite morno
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de óleo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- Aproximadamente 1 kg de farinha de trigo

Recheio:

- 250 g de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara de açúcar

Farofa:

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- Margarina suficiente para formar uma farofa úmida

CUCA SOVADA COM RECHEIO

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture a água morna, o leite morno, o açúcar, o óleo, os ovos, o sal e o fermento. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e sove até obter uma massa lisa, macia e que desgrude das mãos. Cubra a massa e deixe descansar até dobrar de volume. Para o recheio, misture o coco ralado, a margarina e o açúcar. Para a farofa, misture o açúcar e a farinha de trigo. Acrescente a margarina aos poucos, mexendo com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Abra a massa em uma assadeira untada, espalhe o recheio uniformemente e cubra com a farofa. Deixe descansar por mais 20 a 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 a 45 minutos, ou até dourar.

PÃO DE LÓ

INGREDIENTES

- 12 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite fervendo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o açúcar por aproximadamente 12 minutos. Acrescente a farinha aos poucos, alternando com o leite fervendo. Misture delicadamente e acrescente o fermento. Asse em forno preaquecido.

BOLACHA CASEIRA

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 kg de açúcar
- 1 L de leite
- 1 pacote de mistura para bolo
- 1 pacote de sal amoníaco
- 250 g de margarina
- 250 g de banha
- Farinha de trigo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e acrescente a farinha aos poucos até formar uma massa firme. Modele as bolachas e asse até ficarem levemente douradas.

BOLACHA CASEIRA DA VOVÓ

INGREDIENTES

- 5 kg de farinha de trigo
- 2½ kg de açúcar refinado
- 600 g de margarina ou banha
- 1 dúzia de ovos
- 1 pacote de sal amoníaco
- Leite, se necessário

MODO DE PREPARO

Retire a película das gemas para evitar sabor forte de ovo. Misture os ovos, a margarina (ou banha) e o sal amoníaco. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando até formar uma massa firme. Se necessário, adicione leite aos poucos para dar o ponto. Modele rolinhos, achate-os levemente com um garfo e corte as bolachas no tamanho desejado. Asse em forno preaquecido até ficarem levemente douradas.

BROINHA DE POLVILHO COM FARINHA DE MILHO

INGREDIENTES

- 3 medidas de polvilho azedo
- 1 medida de farinha de milho
- 1 medida de óleo
- 1 medida de leite
- 1 colher de sal
- Ovos até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Ferva o leite, o óleo e o sal. Escalde o polvilho. Acrescente a farinha de milho e depois os ovos até formar uma massa macia. Modele e asse até dourar.

CUECA VIRADA

INGREDIENTES

- 700 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara de leite

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa. Abra, corte em tiras, faça o formato tradicional e frite em óleo quente. Passe no açúcar com canela.

DOCE DE OVO

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 8 colheres de açúcar
- Canela em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

Quebre os ovos em uma tigela, adicione o açúcar e misture bem. Em uma panela, aqueça aproximadamente 1 colher (sopa) de óleo. Antes que o óleo fique muito quente, despeje a mistura de ovos e açúcar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente até formar um doce cremoso, próprio para passar no pão ou em torradas. Polvilhe canela em pó, misture e sirva.

RABO DE BUGIO

INGREDIENTES

- 4 ovos ou mais, se necessário
- 2 colheres de açúcar
- Polvilho azedo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Misture os ovos e o açúcar. Acrescente o polvilho até formar uma massa firme. Modele e frite em gordura bem quente.

PÃO CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 1½ xícara de leite morno
- ½ xícara de água morna
- ½ xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 10 g de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar. Acrescente o sal, o leite morno, a água morna, o óleo e os ovos. Misture bem.

Adicione a farinha de trigo aos poucos, até formar uma massa macia. Sove a massa por aproximadamente 10 minutos, até ficar lisa e elástica. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 1 hora, ou até dobrar de volume. Divida a massa, modele os pães no formato desejado e coloque-os em formas untadas. Deixe crescer novamente até dobrar de volume. Asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar.

PÃO DE NATAL

INGREDIENTES

- 300 g de frutas cristalizadas
- 1 kg de pera seca ou em lata
- 600 g de ameixa-preta
- 200 g de amendoim torrado e moído
- 1 colher (chá) de sal
- 200 g de açúcar cristal
- 150 g de fermento biológico para pão
- 500 g de uvas-passas
- 300 g de cidras cristalizadas
- 200 g de figos cristalizados ou em lata
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de cravo-da-índia em pó
- 1 xícara de rum
- 2 xícaras de melado ou açúcar mascavo
- 1 litro de água
- Farinha de trigo até dar o ponto da massa

PÃO DE NATAL

MODO DE PREPARO

Queime o açúcar cristal até formar um caramelo escuro. Acrescente a água e o melado (ou açúcar mascavo), misture bem e reserve. Pique as peras, as ameixas, os figos e as cidras. Misture com as frutas cristalizadas, as uvas-passas e o amendoim moído. Regue a mistura com o rum e deixe descansar de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque tudo em uma bacia, adicione o fermento e a calda reservada. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando até obter uma massa com consistência semelhante à de cuca. Distribua a massa em formas para pão e deixe crescer até dobrar de volume. Asse em forno preaquecido até dourar. Depois de frio, cubra com glacê real e decore com pedaços de damasco.

FAROFA DE CARNE NO PILÃO

INGREDIENTES

- 1 kg de carne suína ou bovina
- 1 kg de farinha de milho
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- Aproximadamente 200 g de óleo ou banha

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com o sal e o alho. Frite-a bem no óleo ou na banha até dourar. Coloque a carne ainda quente no pilão juntamente com a gordura da fritura. Acrescente a farinha de milho e soque até que a carne fique completamente desfiada e incorporada à farinha.

MÚRCIA

INGREDIENTES

- 700 g de carne suína
- 300 g de pele suína
- 20 g de sal (aproximadamente 1 colher de sopa cheia)
- 5 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de tempero-verde picado (salsinha e cebolinha)
- Tripa seca suficiente para embutir

MODO DE PREPARO

Cozinhe a carne e a pele até ficarem bem macias. Escorra e moa ou pique tudo bem fino. Misture o sal, o alho e o tempero-verde até obter uma massa homogênea. Encha as tripas secas com a mistura e amarre as extremidades. Leve à geladeira e sirva bem gelada.

Rendimento: aproximadamente 1 kg de múrcia, dependendo da quantidade de gordura e da perda durante o cozimento. É uma receita tradicional, apreciada como aperitivo ou acompanhada de pão caseiro.

PAÇOCA DE CARNE SUÍNA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne suína
- Sal a gosto (a carne deve ficar bem salgada)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras de farinha de milho

MODO DE PREPARO

Corte a carne em pedaços e frite até ficar bem dourada. Tempere com sal, deixando a carne bem salgada. Ainda quente, coloque a carne em um pilão, acrescente o açúcar e a farinha de milho. Soque bem até que a carne fique completamente desfiada e incorporada aos demais ingredientes.

QUEIJO TEMPERADO

INGREDIENTES

- 10 litros de leite pasteurizado
- 50 g de iogurte natural
- 2 mL de cloreto de cálcio
- 7 mL de coalho
- 30 g de sal
- 5 g de chimichurri

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite até atingir 37 °C. Adicione o iogurte natural, o cloreto de cálcio e, por último, o coalho. Deixe coagular por aproximadamente 40 minutos. Corte a coalhada em grãos pequenos e mexa lentamente por cerca de 30 minutos, mantendo a temperatura em 37 °C. Retire o soro, acrescente o sal e o chimichurri e misture bem. Coloque a massa nas formas e leve à prensa por 30 minutos de cada lado. Retire das formas e deixe o queijo descansar antes de consumir.

TORTA SALGADA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 3 tomates
- 2 cebolas
- 1 xícara de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara de óleo ou azeite
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte os tomates, as cebolas e o cheiro-verde em pedaços pequenos e misture. Acrescente o óleo (ou azeite), os ovos e a farinha de trigo, misturando bem até obter uma massa homogênea. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido até dourar.

VIRADO DE FUBÁ

INGREDIENTES

- Fubá
- Feijão-preto cozido
- Cebola
- Alho
- Banha de porco

MODO DE PREPARO

Torre o fubá. Refogue a cebola e o alho na banha de porco. Acrescente o feijão-preto e espalhe o fubá por cima, mexendo até incorporar. Sirva acompanhado de pão e café.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todas as famílias que contribuíram com este projeto, compartilhando receitas, histórias e lembranças.

Cada página deste livro representa um patrimônio cultural construído com carinho, dedicação e tradição.

Que este livro seja um legado para as futuras gerações.

Os saberes dos nossos avós são uma herança que não pode ser esquecida. Em cada receita existe uma história, em cada prato existe um gesto de amor e em cada família existe uma tradição que merece ser preservada. Que este livro mantenha viva a memória da Comunidade de Gramados e inspire novas gerações a cultivar os sabores, os costumes e os valores que nos unem.

**Projeto Saberes dos Nossos Avós
Comunidade de Gramados**

**Parceria com
Centro de Tradições Gaúchas
Guarapuava**

2026

PATROCINADORES



