

**SABOR DA
SAÚDE**

Sabor da Saudade

Movimento Nacional de Familiares
de Pessoas Desaparecidas

Delegação Regional do Comitê Internacional da Cruz Vermelha
(CICV) para Argentina, Brasil, Chile, Paraguai e Uruguai

Agradecimentos especiais a todas as famílias de pessoas
desaparecidas que compartilharam suas histórias e receitas;
aos Departamentos de Proteção, de Comunicação e de Logística
da Delegação Regional do CICV; e ao consultor, Chef e pesqui-
sador Max Jaques.

Este livro é inspirado no projeto *Recetario para la memoria*,
desenvolvido no México, com coletivos de busca de pessoas
desaparecidas. www.recetarioparalamemoria.com

Coordenação Geral

Departamentos de Comunicação e Proteção da Delegação
Regional do CICV

Coordenação técnica e produção gastronômica

Max Jaques

Produção de Objetos

Florise Cristina de Oliveira

Fotografia

André Nery

Logomarca

Jonathan Moreno Rodas

Produção Gráfica

Duo Design

Impressão

Athalaia Gráfica e Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sabor da saudade / Comitê Internacional da Cruz
Vermelha (CICV), Movimento Nacional de
Familiares de Pessoas Desaparecidas. --
Brasília, DF : Comitê Internacional da Cruz
Vermelha - CICV, 2025.

ISBN 978-65-87394-09-1

1. Afetividade 2. Culinária 3. Gastronomia
4. Homenagem 5. Memórias 6. Pessoas desaparecidas -
Brasil 7. Receitas (Culinária) I. Comitê
Internacional da Cruz Vermelha. II. Movimento
Nacional de Familiares de Pessoas Desaparecidas.

25-289025

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SABOR DA
SAUDADE

Prefácio

por Marcelo Rubens Paiva

O convite do Comitê Internacional da Cruz Vermelha para escolhermos um prato que nos fizesse lembrar do nosso pai proporcionou a mim e às minhas irmãs uma linda ocasião de compartilhar as nossas memórias e reviver a saudade daqueles momentos felizes em família. Sentir os cheiros, recordar os sabores... É assim que a comida nos conecta ao passado e às pessoas que amamos.

Papai não era um cozinheiro – fazia parte daquela geração de homens que não entravam na cozinha. No entanto, era um verdadeiro epicurista, apreciava uma boa comida e sabia valorizar os sabores da vida.

Mamãe, por outro lado, era uma cozinheira excepcional. Quando os amigos vinham jantar, ela se dedicava com carinho e capricho ao preparo do cardápio, transformando cada refeição em uma celebração.

Na hora de escolher o prato que ele mais gostava, quase unânimes lembramos que papai gostava muito de sorvete – na verdade, ambos adoravam. Papai tinha uma preocupação com o peso, ele tentava regularmente fazer regime, mas qualquer pretexto era bom para nos levar a tomar sorvete na sorveteria Moraes em Ipanema nos finais de semana.

Momentos simples que ficaram gravados para sempre nas nossas lembranças. Essas lembranças doces e afetuosas inspiraram a criação deste livro de receitas. Aqui, você encontrará não apenas as receitas que marcaram vidas, mas também um pouco da história e do amor que cada prato carrega. Esperamos que, ao preparar estas receitas, você também possa reviver momentos especiais e criar novas memórias.

Que este livro seja um convite para celebrar a vida, os sabores e, acima de tudo, para garantir a memória de quem ainda estará aqui.

Sumário

Tá na mesa! Vem comer!	11
Começar o dia	12
Arroz com leite para o Alison	17
Cuscuz de flocão para o Dione	19
Cuscuz com coco para a Fabiana	21
Cuscuz doce ou salgado para o Rogério	25
Mingau de café do Joel	27
Mesa farta	30
Bacalhau com batata frita para o Elson	35
Brigadeiro para o Victor	37
Churrasco para o Luiz Felipe	39
Farofa de cuscuz para o Samuel	41
Filé <i>au poivre</i> para a Priscila	45
Lasanha para o Alex	47
Lasanha para o Alex e o Cláudio	49
Macarrão cabelo de anjo para o Maycon	51
Moqueca para o Benício	53
Nhoque para a Vitória	55
Panelada para o José Ribamar	57
Pudim de leite para a Dayane	59
Sagu de vinho da Marla	61
Salada de bacalhau para o Jayme	63

Antes da tarde cair	64
Bolinho de chuva para o Jefferson	69
Bolinho de tempestade para o Wellington	71
Bolo de cenoura com amendoim do Marcelo	73
Bolo de cenoura com chocolate para o Felipe	75
Bolo de chocolate para o Felipe	79
Bolo de fubá 5 copos para o Cristiano	81
Bolo de fubá cremoso para a Eliene	83
Bolo de milho para a Stefani	85
Bolo de pão de queijo para o Ícaro	87
Bolo de polvilho para o Frankelson	91
Bolo mole para o Leonardo	93
Bolo para a Rosimary	95
Doce de leite talhado para o Kaio	97
Nozinho de coco para o Jefferson	99
Toalha felpuda para o Leonardo	101
Torta de banana para o Chrystyan	103

Para nutrir o amanhã	104
Caldo de quenga para o Luiz	109
Dia de pizza para o William	113
Feijão com macarrão e ossada para o Cícero	117
Mousse de chocolate da Fabiana	119
Panquecas para o Hugo	123
Rabanada da Lulu	125
Sopa de macarrão com feijão para a Graciane	129
Sorvete italiano para o Rubens	131
Posfácio	132

Tá na mesa! Vem comer!

A cebola dourando, chiando no óleo quente, o alho amassado e o pimentão cortado impregnando nossas mãos, o açúcar derretendo para a calda, os ovos na batedeira. Aroma de carnes, temperos e caldos subindo com o vapor do calor das panelas. Sons e cheiros que traziam mais barulho: o de passos apressados que chegavam perguntando “está fazendo *aquilo*?”

Usamos “aquilo” para nomear todos os pratos preferidos dos nossos familiares queridos desaparecidos; salgados ou doces, sem individualizar, pois, qualquer um deles nos faria salivar de vontade, acelerar o coração imaginando ouvir a voz e, mais ainda, marejar os olhos com a saudade que tempera nossos dias e noites.

Quem sabe, em algum momento, possamos nos reunir ao redor de uma mesa para saborear pratos que muitos de nós não preparamos há décadas, pois em vez dos passos chegando, nos fazem lembrar da presença que não está ao nosso lado.

Possivelmente, serão preparados por outras mãos, com maestria e carinho, e esperamos que o sabor nos aqueça e conforte, adoçando as eventuais lágrimas que escorram dos nossos olhos e que não secam – nunca.

Como mães e pais, avós, irmãos e irmãs, filhas e filhos, sobrinhas e sobrinhos, desfrutaremos de um momento único, um breve intervalo em que buscaremos, mais que a lembrança, a “sensação” de estar perto.

Agradecemos a todos os profissionais e consultores envolvidos neste projeto, que contou com o apoio do Comitê Internacional da Cruz Vermelha (CICV). Em especial ao empenho pessoal dos membros da Delegação do CICV no Brasil, que com sensibilidade e um carinho para além do suporte institucional, se dedicaram à tarefa de construir, a partir das nossas receitas e lembranças, esse belíssimo livro. Estendemos os agradecimentos à família Paiva pela disponibilidade e sensibilidade com o nosso prefácio e ao chef Rodrigo Oliveira pelo cuidado na interpretação das nossas receitas para a celebração do lançamento do livro.

A todos que vierem a ler este livro, nós – familiares e entidades que integram o Movimento Nacional de Familiares de Pessoas Desaparecidas (FAMDES) –, desejamos que possam saborear cada prato, alimentar a alma junto conosco, e sentir, nos aromas e ruídos, as lembranças que cada receita contém.



Começar o dia

Há dias que começam antes do sol nascer. A água borbulhando na chaleira antecipa o cheiro do café da manhã. Os passos abafados na cozinha são calculados sob medida para não acordar ninguém antes da hora. O café da manhã carrega em si o gesto da antecipação: prepara o corpo e as memórias para seguir adiante. Nele mora a delicadeza do cuidado.

Com cuidado, precisamos antecipar: esse não é um livro de receitas. É um livro com receitas, acompanhadas de histórias reais, contadas por quem busca, por quem alimenta a esperança, por quem encontra no sabor uma forma de presença. Ele nasce do encontro entre as nossas vidas, lutas e memórias.

Cozinhar, para nós, é menos sobre técnica e mais sobre vínculo. É menos medida, mais intenção. É menos sobre resultado, mais sobre os gestos que nos conduzem por momentos compartilhados. Nossas receitas não são apenas o que comemos, mas o que vivemos. Cada uma delas atravessa o tempo e nos chega como um gesto de amor.

No capítulo *Começar o dia* estão as nossas lembranças dos cafés da manhã. No capítulo *Mesa farta* apresentamos pratos salgados e doces que enchem as mesas do almoço de memórias. Em *Antes da tarde cair* entram as receitas de bolos, quitandas, carinhos acompanhados de café. Finalizamos o livro com o capítulo *Para fechar o dia*. Nele estão as recordações dos jantares, momento em que se celebram os avanços e se organiza o próximo dia.

As páginas a seguir reúnem receitas narradas por quem as preparava ou quem as recebeu com afeto. Através desse registro pretendemos mais do que um catálogo culinário: queremos também ser um instrumento de homenagem, cuidado, escuta e reconhecimento. Um livro no qual a saudade ganha forma, cheiro e cor. Não como um guia de preparo, mas como um mapa da memória.

Já não há muito o que antecipar, vamos começar o dia. E começar o dia é mais do que abrir os olhos. É reconhecer, a cada manhã, a importância de recomeçar, de manter viva a memória de quem amamos. De dar sentido ao tempo. De alimentar, com gestos simples, tudo o que permanece.

Arroz com leite para o Alison

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 litro de leite
- Sal ou açúcar a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o arroz e a água. Cozinhe em fogo médio até a água secar completamente. Depois que o arroz estiver cozido, adicione o leite e cozinhe mais um pouco em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar bem macio. Depois é só servir e cada um salga ou adoça como preferir, direto no prato. Essa era a maneira que eu fazia para o meu Alison, mas se quiser, na hora que colocar o leite, você também pode incrementar com canela, cravo-da-índia e leite condensado.

O Alison só tinha 5 anos quando comeu arroz com leite pela primeira vez. No tempo, eles eram todos pequenos e só o meu marido trabalhava. Então, não tinha dinheiro todos os dias para comprarmos pão. Nós íamos morar aqui em São Paulo, onde não tínhamos parentes. A Samia e o Alison começaram a estudar na escola municipal, que tinha um programa de leite. Então, todo mês eles recebiam leite.

Um certo dia não tinha pão, não tinha dinheiro. E ali veio na minha cabeça a ideia de fazer um arroz bem cozido e colocar o leite dentro do arroz. Depois eu coloquei o arroz no prato para eles. Quem queria comer com sal comia, quem não queria, colocava açúcar no arroz no próprio prato. Na época, eles eram em 5, porque a mais velha morava com a minha mãe e a mais nova ainda não tinha nascido. Foi assim que surgiu o arroz com leite nas nossas vidas. E o Alison gostou muito.

E desse dia para cá, sempre ele pedia para fazer. Não tinha mais necessidade. Era porque ele gostou mesmo do arroz com leite. Às vezes, de madrugada ele estava acordado e falava assim: “*Estou com vontade de comer alguma coisa, mãe. Faz arroz com leite para mim?*” Eu colocava numa bacia que ele gostava e ele comia aquele arroz com leite com tanto prazer! E quando ele desapareceu, eu guardei a bacia.

Já vai fazer 12 anos que eu não fiz mais o arroz com leite.

*por Mirian Santos, mãe
São Paulo - SP*

Alison desapareceu em 2013, aos 20 anos.

Cuscuz de flocão para o Dione

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 500 g de flocão de milho
- 3 colheres (sopa) de polvilho doce ou tapioca
- 250 g açúcar
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

Em um recipiente coloque o flocão de milho, água e o sal. Deixe de molho à noite para ele ficar bem inchado como massa de pão. No dia seguinte, misture os outros ingredientes: manteiga, polvilho e açúcar. Coloque água na cuscuzeira e cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Retire do fogo e coloque num refratário. Com uma colher, passe a manteiga em cima do cuscuz.

A comida que ele gostava mais era do cuscuz. Aqui de São Paulo é feito com muitas coisas dentro, com tomate, com ovo. Mas, o que o Dione gostava era o cuscuz feito com açúcar.

Antigamente, eu pegava fubá ou colocava milho de molho para no outro dia passar no moinho e fazer o cuscuz. E hoje como está mais evoluído, então a gente faz com flocão, né? Eu deixo o flocão de molho de um dia para o outro. Aí no dia seguinte, eu coloco açúcar e levo para a cuscuzeira. Fica muito gostoso para comer com café com leite.

Às vezes, a gente coloca uma camada de massa e coloca um queijo fatiado ou bem ralado. Depois, coloca outra parte de massa por cima e torna a colocar queijo. Aí quando corta fica mais gostoso ainda.

É como se fosse um bolo do café da manhã que eu servia para ele. Meu Dione amava comer cuscuz.

*por Irene Rita de Oliveira, mãe
São José dos Campos – São Paulo*

Dione desapareceu em 2008, aos 20 anos.

Cuscuz com coco para a Fabiana

Ingredientes

- Um pacote de flocão de milho
- Uma pitada de sal
- Coco fresco ralado a gosto
- Leite, manteiga, carne-seca ou outros elementos para acompanhar

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o flocão de milho, molhe a massa e deixe descansar por uma hora para ela ficar bem solta na hora de preparar. Depois do flocão de milho hidratado, adicione o coco, uma pitada de sal e misture bastante. Depois é só colocar na cuscuzeira e levar ao fogo. Se for fazer no pano de prato, é preciso umedecer o pano antes para a massa não grudar. Nas duas maneiras, quando o cuscuz começar a cheirar pode desligar e comer com leite ou com manteiga que derrete e fica muito bom. Outra opção é comer com carne seca ou com charque frita. Fica uma delícia!

Minha Fabiana adorava a minha comida. Dava gosto de vê-la comer com tanta satisfação as guloseimas que eu fazia todo final de semana. Mas tem uma coisa que eu aprendi com a minha mãe e que minha filha, se pudesse, comia todos os dias: o cuscuz com coco. No café da manhã ou mesmo à noite, já que no Nordeste a gente não jantava, a gente tomava café com cuscuz.

Hoje em dia uso a cuscuzeira, mas o jeito que minha mãe me ensinou e que eu fazia para a minha filha era no pano de prato. Hoje minhas amigas dizem que o melhor cuscuz que já comeram é o meu. Não tem segredo e eu faço do mesmo jeito de sempre.

A diferença é que agora, além de amor, também tem saudade.

*por Ivanise Esperidião, mãe
São Paulo - SP*

Fabiana desapareceu em 1995, aos 13 anos.



Cuscuz doce para o Rogério

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de flocão de milho
- 1 xícara (chá) de água
- Sal a gosto
- 1½ colher (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Numa vasilha, misture o flocão de milho, o sal e o açúcar. Acrescente um pouco de água para hidratar e reserve por 30 a 40 minutos. Com um garfo, separe bem a massa para que fique soltinha. Coloque na cuscuzeira e cozinhe por 30 a 40 minutos a partir do momento que começar a ferver.

O Rogério está desaparecido há 43 anos e eu nunca deixei de procurar. O prato que ele mais gostava era o cuscuz de fubá, porque foi o que ele se acostumou a comer desde pequeno. Ele ficou um tempo com a minha mãe e, como não tinha condição de comprar pão todo dia, minha mãe fazia cuscuz. Então era o prato que ele mais gostava porque era o que ele se acostumou a comer. Era o café da manhã, às vezes o café da tarde, muitas vezes o jantar.

Quando veio morar comigo, continuou com esse costume. Naquela época, não existia essas massas boas que têm hoje. Era fubá de milho mesmo. Depois veio o flocão de milho que é mais fofinho. O fubá fica mais duro, pesado, mas era o que a gente tinha.

Ele gostava tanto que fazia farofa de cuscuz. Fazia ou será que faz até hoje? Mas gostava mesmo do cuscuz doce, bem molhadinho, parecendo um bolo, gostoso demais. Era o prato da nossa vida.

*por Marina Ferreira Souza de Paula, mãe
São Paulo – SP*

Rogério desapareceu em 1982, aos 11 anos.

Mingau de café do Joel

Ingredientes

- Pó de café torrado
- Açúcar cristal
- Farinha de mandioca fina
- 2 Litros de água.
(Porção para seis crianças... Famintas)

Modo de preparo

Prepare um café coado diretamente sobre uma panela e adoce a gosto. Leve a panela ao fogo baixo até começar a ferver. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos e mexa sempre com a colher de pau para cozinhar sem empelotar. Atenção para a quantidade de farinha: se colocar muita, vai engrossar demais.



Éramos 6 irmãos: Lígia, Joel, José, João, Altair e Denise, com idades entre 4 e 13 anos. O ano era o de 1961 ou 1962, não temos muita certeza, pela pouca idade e pelo tempo que passou. Morávamos em Nazaré (das Farinhas), no Recôncavo Baiano, a nossa terra natal. Joel é desaparecido político desde março de 1971, quando tinha 21 anos.

Nossa mãe, Elza Joana, era curadora de nosso pai, João Vicente, inválido, e algumas vezes viajava para a capital, Salvador, resolvendo questões da família e de outros aposentados e pensionistas da cidade.

Quando a nossa mãe viajava deixava tudo planejado e organizado, principalmente com relação a alimentos. Joel e Lígia organizavam a “comilança” na sua ausência. Certa vez, ela viajou dizendo que voltaria na sexta-feira e ao chegar o dia, não retornou. Os alimentos se esvaíram e não restou quase nada. Para não dizer nada, sobrou: pó de café, açúcar e farinha de mandioca.

Não tínhamos ideia do que havia acontecido. D. Elza sempre retornava na data marcada e com grande farnel. Daquela vez não voltou. Desespero. O que teria acontecido? Nossa mãe não iria mais voltar? Como viveríamos?

A fome bateu e Joel, metódico e organizado, logo decidiu que comeríamos mingau pela manhã, no almoço e no jantar. Afirmo um ditado popular que “o melhor tempero da comida é a fome”. Não foi diferente com o “festival” de mingau. O mais saboroso do mundo.

A ausência de nossa mãe parecia uma eternidade. Finalmente ela retornou e contou que o ônibus em que vinha caiu numa ribanceira, capotando 3 vezes. Morreram 29 pessoas, inclusive o motorista. Nossa mãe não sofreu nenhum arranhão.

O retorno foi uma grande festa lá em casa. O mingau de café ficou em nossa memória, para sempre, assim como, a lembrança do nosso irmão Joel.

*por José Vasconcellos, irmão
Maceió - Alagoas*

Joel desapareceu em 1971, aos 21 anos.



O almoço é o centro do dia e da mesa e, por isso, sempre tem alguma coisa de cerimonial. É o momento em que a rotina parece girar em torno da cozinha. Aos finais de semana não há cômodo que saia ileso: os cheiros invadem os quartos, as vozes se encontram e o fogo marca o compasso do dia. A comida do meio-dia sustenta o corpo, organiza a rotina e os vínculos.

Enquanto o café da manhã antecipa, o almoço convida a prolongar. Pannelas fumegantes, pratos gratinados, cozidos bem temperados, preparos ricos em histórias. Há neles um desejo de permanência: que o dia dure um pouco mais, que a presença fique, que a ausência não seja tão grande.

Aqui lembramos as mesas postas, as travessas no centro, o anúncio de que o almoço está servido, o incentivo para repetir à vontade, a sobremesa tão esperada. Uma fartura vivida nem sempre através da abundância material, mas, sim, da generosidade e alegria em compartilhar uma comida feita com intenção.

Cozinhar para alguém sempre será um ato de cuidado. Para muitos, cozinhar é também um ato de esperança. É acreditar que existirá o tempo de comer junto. Em toda mesa farta e barulhenta existe também um acordo silencioso: todos se sentam, dividem e pertencem. Por isso, ela pode também ser o lugar onde a ausência pesa. Ainda que ninguém diga, todos sabem: falta alguém.

Mesmo assim, a mesa permanece posta. Preparar um prato é também uma maneira de afirmar a continuidade do vivido. Porque alimentar quem está é também honrar as memórias que se construíram e que fazem parte de nós. É uma forma de perpetuar os gestos e os gostos.

Para nós, a mesa farta deste livro é também um manifesto. Um espaço em que nós, familiares de pessoas desaparecidas, reconhecemos as nossas diversidades de sabores e percursos e insistimos na partilha, insistimos no que nos une. Porque nos damos conta que ao compartilhar histórias das nossas cozinhas, mesmo em meio à ausência, reafirmamos um valor essencial: juntos, seguimos adiante.

Bacalhau com batata frita para o Elson

Ingredientes

- 1 kg de bacalhau em postas dessalgadas
- 1,2 kg de batatas sem casca e em rodela
- 100 ml de azeite
- 2 cebolas médias em tiras
- 3 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 100 ml de vinho branco
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto
- Uma porção de azeitonas, de preferência pretas

Modo de preparo

Tempere as postas de bacalhau com sal, se achar que ainda é necessário. Numa frigideira com um fio de azeite, frite as postas de bacalhau de ambos os lados e reserve. Na mesma frigideira, doure as batatas e refogue ligeiramente os pimentões. Reserve tudo em um prato coberto com papel absorvente. Adicione o restante do azeite, o alho, a cebola e o louro e deixe refogar em fogo baixo até a cebola começar a dourar. Acrescente as batatas e o pimentão e tempere tudo com pimenta do reino. Em seguida, adicione o vinho branco, deixe ferver por aproximadamente 5 minutos e desligue o fogo. Sirva o bacalhau numa travessa, regue com o molho e finalize com as azeitonas e a salsinha picada.

Tio Elson gostava muito de bacalhau e também de dar palpites enquanto estava sendo feito. O maior elogio era o de tirar os caroços das azeitonas. Costumava dizer: *“nós achamos que tudo que é bom deve ser para todos. Sendo assim, nunca deixe os caroços das azeitonas e as sementes dos pimentões aparecendo”*. E gargalhava, por achar que estava “arreliando”. Mas nunca o fazia. Era sempre o tio doce e com bom gosto, vindo de uma família mincira, de ótimas cozinheiras. Eu, inclusive, na tentativa de ser uma. Mas nunca como a minha mãe.

Tive a sorte de fazer algumas comidas para ele, que sempre ficava feliz com o que recebia. O bacalhau com batata frita foi uma delas. Na primeira vez que me aventurei, ele, sempre brincalhão, tirou sarro de mim: *“está metida à grã-fina agora? Vai acabar errando uma receita dessas”*. Não errei e ele adorou. Sempre que me via depois, perguntava: *“tem bacalhau?”*. E polvilhava todo o almoço com pilhérias sobre as cozinheiras e muito carinho pela homenagem culinária. Há muitas outras receitas apreciadas por ele, que vivem de sua lembrança, em muitas casas de seus familiares. Acabo de lavar as teclas do meu computador com lágrimas de saudade, grata pelos momentos de companhia com o meu tio Elson, sem pensar no seu desaparecimento, mas na sua alegria de viver.

Salve, tio Elson. Nunca o esqueceremos.

*por Maria Helena Soares, sobrinha
São Paulo – SP*

Elson desapareceu em 1975, aos 61 anos.

Brigadeiro para o Victor

Ingredientes

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 20 g de chocolate em pó 50% cacau
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Chocolate granulado para finalizar

Modo de preparo

Em uma panela de fundo grosso misture o leite condensado com o chocolate em pó até ficar lisinho. Em seguida, adicione o creme de leite e misture até ficar homogêneo. Por último, acrescente a manteiga. Leve ao fogo médio e mexa sem parar até dar o ponto: ao passar a espátula no meio da panela o brigadeiro abre um caminho e não fecha. Desligue o fogo e passe para um recipiente de inox para esfriar, cobrindo com um filme plástico em contato com o chocolate. No dia seguinte, unte as mãos com manteiga ou umedeça com água e pese bolinhas de 20 gramas. Boleie e passe no granulado de chocolate para finalizar.

O Victor gostava tanto de chocolate que eu até falava que ele era de chocolate. Todo final de semana tinha que ter um brigadeiro. Ele mesmo já procurava os ingredientes durante a semana para não deixar faltar, para não ter desculpa. Eu trabalhava até sábado, ele trabalhava até sexta. Então, na sexta, ele já trazia. Eu gostava de ver que era ele quem se encarregava dos ingredientes. Eu fazia a receita, mas ele fazia as bolinhas.

Depois que ele desapareceu, eu não sei de onde tirei isso, mas fui estudar, fui buscar, fiz um curso no Senac. E agora em 2020 com um apoio muito grande que eu tive do CICV, descobri que eu posso fazer doce. E o brigadeiro, para mim, virou uma coisa profissional, sabe assim?

Então, quanto mais eu faço, mais tenho a presença dele comigo. Eu sempre acho que vou fazer para ele vir comer. Até hoje, se falta um ingrediente, se me esqueci de comprar ou tenho um ingrediente que eu não gosto, penso: “ó, se ele estivesse aqui, não ia deixar faltar.”

Não é uma coisa que me deixa triste. Pelo contrário, o brigadeiro pra mim se tornou uma coisa muito feliz de fazer. Amo fazer, amo ir pra cozinha porque quanto mais eu faço, mais me lembro dele. Lembro dessa época. Não me deixa triste. Triste sim, porque ele não está comigo. Mas feliz porque estou fazendo o doce que é o preferido dele.

*por Maria Régia da Silva, mãe
São Paulo – SP*

Victor desapareceu em 2009, aos 22 anos.

Churrasco para o Luiz Felipe

Ingredientes

- 1,5 kg de alcatra com osso
- 1 kg de linguiça
- Pão de alho
- Sal grosso

Modo de preparo

Na churrasqueira acesa com o carvão, comece colocando a carne sobre a grelha e temperando com sal grosso. Acrescente também a linguiça e o pão de alho também. Vire a linguiça e o pão de alho, sempre atento ao ponto. Quando virar a carne, salgue novamente do outro lado. Quando a carne, a linguiça e o pão de alho estiverem no ponto desejado, retire da churrasqueira, coloque sobre uma tábua, corte e sirva com farofa e limão, se preferir.

Ele tinha 2 anos e 9 meses quando desapareceu. Nessa época ele já comia de tudo, de tudo! Mas uma coisa assim que pegava muito ele era churrasco, sabe? A gente não podia fazer todo final de semana, mas alguns domingos a gente costumava fazer.

Já começava por volta das 10:00, no máximo 10:30 já estava pronta a churrasqueira de tijolos. E toda vez, o Luiz Felipe ficava perto da churrasqueira do pai dele. Pegava o garfo, queria mexer na carne.

Eu fazia o almoço: arroz, feijão, maionese... Mas ele queria carne. O feijão não comia, na maionese de batata nem encostava. “*Quero carne, quero carne, quero carne!*”, consigo lembrar dele pedindo.

*por Lucimara dos Santos Machado, mãe
Telêmaco Borba – Paraná*

Luiz Felipe desapareceu em 2017, aos 2 anos e 9 meses.

Farofa de cuscuz para o Samuel

Ingredientes

- 500 g de flocão de milho
- 40ml de óleo
- 2 calabresas cortadas em cubos
- 3 dentes de alho
- 1 tomate em cubos
- Cheiro verde a gosto
- Manteiga a gosto

Modo de preparo

Prepare o cuscuz na maneira tradicional: umedeça a massa com uma pitada de sal, deixe descansar e cozinhe na cuscuzeira. Quando o cuscuz estiver pronto, numa panela refogue no óleo a calabresa e o alho. Esfarele o cuscuz e adicione na panela com o tomate em cubos, o cheiro verde e a manteiga. Misture bem, formando a farofa. Finalize corrigindo o sal, se necessário.

Quando ele foi solto, ele veio morar comigo. A primeira coisa que ele queria comer era farofa de cuscuz com calabresa. Acho que lá no presídio não tinha essas comidas. Então, eu comprei e fiz para ele comer. E sempre que ele vinha aqui na minha casa, sempre, sempre pedia para fazer essa comida. Ele gostava de comer outras comidas também, mas farofa de cuscuz era sempre.

Depois que ele se mudou, quando chegava aqui, eu fazia um almocinho, ele almoçava, às vezes, jantava e ainda levava para casa! Ele gostava de vir para cá nos finais de semana, ficar aqui mais nós. Ele tinha dois filhos. Ele tem dois filhos, né? E a gente se reunia nesses dias que ele vinha para cá. Nós sentávamos à mesa e ficávamos falando. Ele ficava falando lá do presídio, de quando vivia preso. E a gente comemorava as muitas coisas boas.

Ele saiu numa segunda-feira e até hoje,
nunca mais voltou.

*por Maria Vilani de Oliveira, mãe
Maracanaú – Ceará*

Samuel desapareceu em 2024, aos 29 anos.



Filé *au poivre* para a Priscila

Ingredientes

- 1 peça de filé mignon ou contra-filé – aprox. 1,5 kg
- 15g de pimenta-do-reino em grãos
- 200 g de manteiga com sal
- Sal a gosto
- 200 g de mostarda
- 200 g de creme de leite

Modo de preparo

Corte o filé em bifes grossos, tempere com sal e pimenta-do-reino em grãos quebrados, não em pó, e reserve. Misture a mostarda com creme de leite até formar um molho homogêneo e leve à geladeira. Aqueça um pouco de manteiga em uma frigideira e doure os bifes até o ponto desejado, adicione mais manteiga conforme necessário. Ao finalizar, regue os bifes com o molho de manteiga e pimenta da frigideira. Sirva com o molho de mostarda gelado, arroz branco e batatas douradas para acompanhar.

Priscila sempre gostou da cozinha. A avó dela era uma grande cozinheira e ela gostava muito de ajudar ou ficar vendo-a cozinhar. Era ela que às vezes fazia o supermercado para casa. Cozinhar era um ato em família, que se reunia muito na cozinha!

Priscila tem um prato favorito, que depois que ela comeu a primeira vez, ficou curiosa para prepará-lo também. Sempre eu, ela, a avó ou a tia que fazíamos esse prato! Quando eu ia preparar o *filé au poivre*, enquanto a carne estava em repouso envolvida na pimenta, ela quase sempre entrava na cozinha e pedia para fazer o molho de mostarda que tanto amava.

É muito difícil escrever sobre esse prato que já não faço há 21 anos. Mas depois de escrever, veio uma paz com alegria de reviver esse tempo tão bom que Deus me deu.

Vou fazer e convido todos que lerem essa receita a fazerem também!

*por Jovita Belfort, mãe
Rio de Janeiro – RJ*

Priscila desapareceu em 2004, aos 29 anos.

Lasanha para o Alex

Ingredientes

- ½ kg de massa fresca de lasanha
- ½ kg de muçarela
- 300 g de presunto
- ½ kg de molho de carne moída
- Bastante molho de tomate

Modo de preparo

Prepare o molho de carne moída a gosto. Monte a lasanha em camadas: comece com uma camada fina de molho de tomate, depois a massa de lasanha, molho de carne moída, presunto e queijo. Repita as camadas até preencher a assadeira e finaliza cobrindo com queijo muçarela. Leve ao forno por 40 minutos até gratinar.

Lá em casa todo mundo gosta de lasanha. Mas o Alex... Nossa! Os olhinhos dele brilhavam de alegria quando eu fazia. Geralmente fazia de 15 em 15 dias, no domingo, com bastante recheio, bastante molho e bastante queijo, bastante muçarela. Ele também gostava muito de bolo de cenoura com calda de chocolate e pudim de leite. Mas a lasanha é realmente o que mais se destacava. Refrigerante, lasanha, maionese de batata com cenoura e um arroz bem fresquinho, bem soltinho. Ele vibrava!

*por Angela Queiroz, mãe
São Paulo - SP*

Alex desapareceu em 2000, aos 18 anos.

Lasanha para o Alex e o Cláudio

Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 g de pimenta-do-reino
- 10 g sal
- 200 g de creme de leite
- 300 g queijo
- 300 g presunto
- 500 g massa de lasanha
- Recheio

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a carne moída com os temperos: cebola, pimenta-do-reino e sal. Quando a carne estiver bem frita, adicione o creme de leite, um copo americano de água, deixe ferver e reserve. Num refratário, coloque a massa de lasanha, sobre a massa uma camada de molho e em seguida uma camada de queijo e outra de presunto. Repita o processo umas 4 vezes ou até finalizarem os ingredientes. Por último coloque uma camada de carne moída e leve para assar por 35 minutos a 180 graus. Sirva-se!

Alex e Claudio pediam para fazer lasanha aos domingos para almoçar em família. Eles ficavam em cima olhando eu fazer e perguntavam se ia demorar.

Quando estava pronto, Alex e Cláudio eram os primeiros a se sentar para comer em família, repetiam o prato e falavam que estava muito gostoso.

Quando me dá vontade eu faço para lembrar dos meus filhos que amo e que ficavam ali na cozinha conversando comigo. Eu fazia com amor e muito carinho.

Muitas saudades dos meninos.

*por Vera Lucia da Silva Oliveira, mãe
Colombo – Paraná*

Alex e Cláudio desapareceram em 2003,
aos 9 e 10 anos, respectivamente.

Macarrão cabelo de anjo para o Maycon

Ingredientes

- 500 g de macarrão cabelo de anjo
- 300 g de requeijão
- 130 g de molho de tomate
- 200 g de muçarela

Modo de preparo

Em uma panela coloque o molho de tomate com um pouco de água. Deixe cozinhar, mas sem engrossar o molho. Em um refratário, coloque os ninhos do macarrão um do lado do outro. Em cada macarrão coloque uma colher de sopa de requeijão. Cubra o macarrão com molho e, em seguida, coloque a muçarela por cima. Feche o refratário com papel alumínio e leve ao forno 180 graus por 30 minutos.

Essa receita ele que arrumou para mim. Ele via na internet. Maycon pedia para fazer o macarrão todo final de semana para a família. Ele perguntava se todo mundo já tinha se servido, comia tudo o que sobrava na fôrma e falava: *“Mãe, essa é a comida que eu mais gosto, é maravilhosa!”*

Eu fazia com toda a dedicação, amor e carinho para ver a felicidade do Maycon.

Hoje não faço mais, pois fica muito difícil lembrar do seu jeitinho.

*por Elaine Cristina da Silva, mãe
Arapongas - Paraná*

Maycon desapareceu em 2022, aos 28 anos.

Moqueca para o Benício

Ingredientes

- 1 kg de cação em postas
- 2 limões
- 2 cebolas em rodela
- 2 pimentões em rodela
- 4 tomates em rodela
- 200 ml de leite de coco
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- Coentro picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Tempere o peixe com limão, sal e pimenta-do-reino e reserve. Em uma panela grande, faça camadas de cebola, pimentão, tomate e peixe, repetindo até acabarem os ingredientes. Despeje leite de coco e azeite de dendê por cima. Cozinhe em fogo médio, sem mexer, até o peixe estar pronto e os legumes macios. Finalize com coentro picado e sirva.

Esse era o prato preferido dele. Ficou ainda mais marcante porque naquele dia 23 de agosto marcamos de ele vir almoçar comigo essa moqueca e nunca mais soube notícias dele. Então, ficou essa lembrança.

Ele amava peixe, comia toda semana. Às vezes, eu falava assim: “*Ai, que bom, acabou o peixe, não tem peixe...*”. Ele trazia o peixe! E se eu não arrumasse tempo para fazer o peixe, ele fazia.

A gente levou muito tempo sem fazer esse prato. Aí, os filhos começaram: “*Mãe, faz aquela moqueca que o pai gostava. Vamos, mãe!*” Mas, eu tinha perdido o gosto. Eu dizia: “*Ah, não, depois nós faz, tá? Eu comprei um peixe, mas a gente faz assado, não tem problema. Põe o pimentão por cima. A gente faz de outra forma, mas não aquela moqueca.*”

Passado mais ou menos uns 8 anos, eu me encorajei e fiz o peixe. Foi uma festa lá em casa, porque parecia que ele estava ali conosco. Foi maravilhoso. Então, trouxe boas memórias. Trouxe boas memórias e eu só tenho coisas boas para falar dele.

*por Ivone Maria da Silva, esposa
São Paulo – SP*

Benício desapareceu em 2014, aos 61 anos.

Nhoque para a Vitória

Ingredientes

- 1 kg de batatas descascadas e em cubos
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 100 g de farinha de trigo
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo

Cozinhe as batatas com água e sal. Depois de cozidas, escorra e passe uma a uma pelo espremedor de batatas. Acrescente o ovo, a margarina, uma colher de sopa de queijo ralado e misture bem. Aos poucos, acrescente a farinha de trigo até que a massa fique em um ponto que dê para enrolar e cortar. Ferva uma panela com água, sal a gosto e um fio de óleo. Adicione o nhoque na água fervendo, aos poucos, e retire assim que flutuarem. Transfira para um escorredor de macarrão e passe na água fria rapidamente. Sirva com o molho da sua preferência e com bastante queijo ralado.

Minha receita tem algum tempo que não faço, pois minha filha sempre pedia para fazer para o almoço de domingo: é o nhoque e carne assada para acompanhar.

A Vitória sempre foi uma menina muito carinhosa, meiga. É difícil até de falar como minha filha era. Era não, é. Porque eu acredito que ainda vou encontrar minha filha com vida.

A Vitória sempre gostou de ajudar nas tarefas de casa. E principalmente aprender a fazer comida. Ela gostava de ajudar a fazer, a preparar a mesa, de colocar o que fosse fazer, como eu temperava a comida, ela gostava de estar ali do meu lado. Sempre coladinha comigo, aprendeu a fazer bolo muito cedo. Um prato que ela sempre me pedia para fazer era nhoque. Nhoque com carne assada.

Nosso dia de domingo, nós saíamos de manhã e íamos para a igreja. Quando voltávamos, era só acabar de preparar o nhoque, porque a carne já estava pronta. Sobremesa ela fazia, ela inventava muita coisa. Agora, você vê que com 11 anos essa menina já fazia isso.

A Vitória é isso, a Vitória é vida, a Vitória é uma menina muito radiante, muito brincalhona, uma garota cheia de atitude.

*por Rogéria Alves, mãe
Rio de Janeiro - RJ*

Vitória desapareceu em 2009, aos 11 anos.

Panelada para o José Ribamar

Ingredientes

- 1 kg de tripa e bucho bovinos, limpos e picados
- 1 pedaço de mocotó
- 1 limão
- 4 colheres (sopa) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubos
- 1 pimenta de cheiro picada
- 1 tomate em cubos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Numa tigela, junte a tripa, o bucho, o suco de limão, o vinagre e misture bem. Leve essa mistura para uma panela com água fervendo e cozinhe por 10 minutos. Depois disso, tire do fogo e lave bem em água corrente. Na panela de pressão, refogue a cebola e a pimenta de cheiro no óleo, até dourar. Adicione a tripa, o bucho, o mocotó, o tomate e os temperos a gosto. Cubra com água quente e cozinhe por aproximadamente 1 hora depois que pegar pressão. Finalize com o cheiro verde e sirva com arroz branco.

Quando nós éramos crianças, gostávamos muito de brincar, de correr, de brincar de corda. E depois que ele se casou e mudou para a casa dele, ele morou mais um pouquinho longe daqui. Aí, ninguém teve muito contato... Eu lembro que ele andava de cavalo e que gostava de pescar. A gente ia para a praia pescar e era muito divertido.

Ele trabalhava no mercado São Sebastião, tradicional mercado de artesanato e culinária típica de Fortaleza. Comia a panelada lá na hora do almoço e quando estava em casa, pedia para a mãe repetir o prato para a família toda. Ele gostava muito de comer comida pesada: panelada, sarrabulho, arroz, baião de dois.

E nós gostávamos muito de brincar quando éramos pequenos. E era muito divertido. Só isso que estamos lembrando.

*por Ana e Cleide Santiago, irmãs
Fortaleza – Ceará*

José Ribamar desapareceu em 2002, aos 42 anos.

Pudim de leite para a Daiane

Ingredientes

- 3 ovos
- 395 g de leite condensado
- 395 ml de leite
- 60 g de açúcar

Modo de preparo

No liquidificador, bata por 5 minutos os ovos, o leite e o leite condensado. Enquanto isso, coloque o açúcar na forma de pudim e leve ao fogo para caramelizar. Em seguida, coloque o líquido batido na forma e leva para o fogo em banho-maria por cerca de 40 minutos. Desligue e deixe esfriar. Desenforme num prato e mantenha na geladeira até a hora de servir.

A Daiane devorava uma forma de pudim. Ela não era assim muito de comida. Comida ela não era muito, não. Mas na hora que ela falava assim pra mim: “*Mãe, estou com vontade de comer pudim de leite condensado!*”, eu já podia fazer que sabia que ela queria comer. E era uma vez, duas na semana. Se eu fizesse todo dia, todo dia ela comia. E eu não fazia uma forma só, porque aqui em casa sempre vem gente, além de nós. Eu já fazia duas formas, porque ela comia a metade de uma forma na mesma hora.

Dava uma voltinha, ia na minha vizinha, ia na outra vizinha, tomava um chimarrão e voltava. Daí ela pegava mais um pedaço, comia. Para ter uma ideia, ela entrava no banheiro comendo pudim! Às vezes, acabava o pudim e eu falava: “*Daiane, acabou o pudim, você que comeu?*” Ela dizia: “*Não mãe, não fui eu! Deve ter sido o tio que comeu!*” Mas não, era ela mesmo. Ela amava muito pudim.

*por Luzia Cristina Correia, mãe
Cascavel – Paraná*

Daiane desapareceu em 2016, aos 25 anos.

Sagu de vinho da Marla

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de sagu
- 4 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 6 xícaras (chá) de água
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Deixe o sagu de molho em água por 15 minutos e escorra completamente. Ferva uma panela com água e cozinhe o sagu no fogo médio por 15 minutos, mexendo sempre para não grudar no fundo. Escorra novamente e lave em água corrente para tirar a goma. Reserve. Na panela, adicione agora uma xícara de água, o vinho e o açúcar. Quando levantar fervura, coloque o sagu pré-cozido e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando para não grudar, até que todas as bolas fiquem transparentes, aproximadamente 15 minutos. Se necessário, adicione mais líquido aos poucos. Transfira para uma travessa e deixe esfriar antes de servir.

Marla tem habilidades incríveis, mas não é muito da cozinha. Porém, quando precisa, se aventura em receitas práticas. Uma das sobremesas que o seu marido, Alexandre, mais amava, era o sagu de vinho. Então para mimar o amor da sua vida, ela fazia quase sempre.

Crescemos em casa vendo essa sobremesa fazer sucesso por onde ela levava. Aliás, sempre que tinha algum encontro familiar que ela ficava responsável pela sobremesa, certamente levaria o sagu.

Eu nunca fiz sagu de vinho em casa, depois que mamãe desapareceu. Mas já comi por aí em alguns lugares. Alguns saborosos, mas nenhum com o sabor que ela fazia. Minhas tias, de vez em quando fazem, mas não como antes.

Tem muita memória afetiva aqui: o cheiro na cozinha do preparo, a cara dela provando se deu certo a receita, a vontade de mimar o meu falecido pai. Como a prática leva à perfeição, o sagu de vinho dela não tinha erro. Era perfeito e adoçado na medida certa.

Meu filho também gosta de sagu. Acho que eu deveria tentar fazer mais vezes para os encontros de família.

*por Camila Gadelha, filha
Cotia - São Paulo*

Marla desapareceu em 2001, aos 43 anos.

Salada de bacalhau para o Jayme

Ingredientes

- 1 kg de lombo de bacalhau dessalgado
- Azeite a gosto
- 1 cebola grande em cubos
- 1 pimentão amarelo ou vermelho em cubos
- 1 maço de coentro e salsinha picadinhos
- 6 batatas em cubos cozidas somente em água
- 150 g de azeitonas verdes ou pretas grandes
- 1 lata de ervilhas

Modo de preparo

Com o bacalhau já dessalgado, verifique se tem alguma pele ou espinha, deixando bem limpinho e desfie o bacalhau com as mãos. Numa frigideira grande, frite o bacalhau no azeite juntamente com a cebola e o pimentão, até que ele fique douradinho, mas sem tostar. Adicione as batatas, cheiro verde, as ervilhas e azeitonas e misture em fogo baixo, por alguns minutos, só para pegar o gostinho do bacalhau. Coloque tudo em uma travessa transparente retangular ou oval e enfeite com mais azeitonas, raminhos de coentro e regue com azeite. É para ser servido frio mesmo.

Segundo minha mãe, Elza Miranda, o prato que meu pai mais gostava era a salada de bacalhau que ela preparava com frequência. Além de prática, era muito saborosa e de leve digestão. Morávamos no Rio de Janeiro e havia próximo à nossa casa uma feira onde ela comprava um bacalhau de verdade, grosso, saboroso e barato, pois, na época, não era tão valorizado como hoje.

Aposto que vocês jamais esquecerão desse delicioso prato que minha mãe preparava com tanto carinho para meu saudoso pai e até hoje ela prepara para nós, nos dias de festividades, como, por exemplo, na Semana Santa.

O mais interessante é que só agora transcrevendo essa receita entendi porque ela sempre faz essa salada e fica perguntando se está boa: é a memória afetiva dela.

Mamãe, eu sinto tanto.

*por Olga Miranda, filha
Maceió - Alagoas*

Jayme desapareceu em 1975, aos 48 anos.



Antes da tarde cair

Quando a luz amarela atravessa a cozinha das casas brasileiras, não é incomum que o cheiro de café alimente as expectativas. Ele anuncia o desacelerar da rotina, o momento do intervalo, das tortas, merendas, quitandas, das conversas nas mesas e quintais. Quando o sol começa a cair tudo se torna mais macio. É o tempo da conversa miúda, do silêncio compartilhado, da xícara servida sem perguntar, do rádio ligado, da espera, do cair do dia.

O café no meio da tarde é mais do que uma refeição. É tanto um intervalo quanto uma emenda. Ele nos lembra que entre o almoço e o jantar, não raro, surge um vazio. São preparos que embalam infâncias, que reúnem famílias, vizinhos, amigos. Apresentamos neste capítulo as histórias dos bolos assados sem pressa, das massas batidas à mão, dos doces feitos com o que havia: polvilho, coco, cenoura, fubá, leite talhado, banana...

Cada uma dessas receitas carrega o ritmo da casa onde nasceu. Mais do que alimentar, elas envolvem. Porque os pratos que lembramos raramente servem só para

saciar a fome: eles existem para aconchegar, celebrar a companhia. Comida para agradar.

Os cafés da tarde são repletos de rituais, de gestos repetidos: a caneca preferida à mão, o bolo assado no tabuleiro antigo, o modo de servir do jeito que aquela pessoa gostava. Gestos pequenos que ganham força na ausência. Afinal, é nesse tempo de sossego que a falta se pronuncia – com suavidade, mas com profundidade. Sem alarde, um nome que ecoa no costume interrompido.

Há uma intenção discreta em todas as receitas deste capítulo: acolher. Acolher quem chega, quem já está, quem não pôde voltar. Um pedaço de bolo cortado com calma pode dizer muito do que não se sabe falar. Nas nossas memórias, a mesa é mais do que uma superfície coberta por uma toalha: ela é cenário de reencontros interiores.

Antes da tarde cair, a cozinha se torna refúgio. Porque mesmo quando a ausência se senta à mesa, a memória continua. E nisso há força. Há permanência em estado de cheiro de bolo pela casa.

Bolinho de chuva para o Jefferson

Ingredientes

- 2 ovos
- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para finalizar

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e fritar em óleo quente. Numa vasilha, misturar o açúcar e a canela. Polvilhar sobre os bolinhos fritos.

Tive que ser pai e mãe para criar meu filho. Eu, de primeira, não sabia fazer comida, não. Estou aprendendo a fazer agora, pela internet. Porque eu faço parte de grupo, né? Às vezes você tem que levar uma torta, tem que levar alguma coisa, então você tem que aprender a fazer.

Então, acho que as únicas comidas que lembram o meu filho até hoje são o bolinho de chuva e a pipoca. A minha mãe também fazia o bolinho de chuva para mim e meus irmãos, quando éramos pequenos. Éramos 6 filhos e ela fazia pra nós. Apesar de ser uma receita simples, deixava todo mundo feliz. Eu aprendi e gostava muito de fazer porque na minha casa sempre tinha muitos meninos, os amigos do meu filho, e eu sempre gostei de agradar as crianças. Eu gosto muito de pintar as crianças, sabe? Pega a massa, passa no rosto, passa na cara. Nós bagunçamos bastante. Faz aquela sujeirada. Nós faz festa!

Eu fazia assim com o Jefferson e os amiguinhos dele. Hoje eu tenho duas crianças em casa e nós continuamos fazendo.

*por Mirian Rodrigues Torres, mãe
São Paulo - SP*

Jefferson desapareceu em 2014, aos 24 anos.

Bolinho de tempestade para o Wellington

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- Óleo para fritura

Modo de preparo

Em uma tigela junte o ovo, a manteiga e o açúcar. Aos poucos, vá juntando a farinha de trigo e o leite. Por último, adicione o fermento. Em uma panela grande, para frituras, aqueça o óleo e, de forma bem desajeitada, com duas colheres, modele os bolinhos e coloque com cuidado para fritar. Com uma escumadeira, retire os bolinhos e coloque sobre um prato forrado com papel toalha. Polvilhe com açúcar e canela, se tiver. Como acompanhamento, prepare um bom cafezinho e sinta a alegria de compartilhar mais um momento com a sua família.

Meus pais, meus irmãos e eu morávamos em uma casa alugada e, infelizmente, em uma chuva muito forte o muro desabou e derrubou nossa cozinha. Para ajudar meu pai na reconstrução, minha mãe trabalhava muito para juntar o dinheiro. Eu, com 7 anos, ficava sob os cuidados do meu irmão, o Wellington. Numa tarde, com vontade de comer algo diferente, fui até os escombros da cozinha e juntei alguns ingredientes, bati tudo em uma tigela e, quando meu irmão se deu conta, eu estava com uma vasilha enorme de massa.

Claro que ele chamou minha atenção e fui para o castigo, mas ele não poderia jogar tanta massa fora. Como estava muito líquida, não dava pra enrolar. Então, ele teve a ideia de com duas colheres modelar e colocar para fritar no óleo quente. Pasmem: ficou uma delícia e fazíamos essa receita pelo menos uma vez por semana para acompanhar nosso café.

A parte mais difícil para a segunda semana foi relembrar tudo o que eu tinha misturado na tigela para a primeira receita.

*por Lilian Fernanda Lima e Fernandes, irmã
São Paulo – SP*

Wellington desapareceu em 2015, aos 43 anos.

Bolo de cenoura com amendoim do Marcelo

Ingredientes

- 2 cenouras grandes raladas
- 4 ovos inteiros
- ½ xícara de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ½ xícara (chá) de amendoim torrado sem pele
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate

Modo de preparo

Comece batendo os ovos e o óleo. Acrescente a cenoura ralada e misture até ficar homogêneo. Em seguida, adicione a farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Mexa bem até incorporar. Transfira para um tabuleiro untado e enfarinhado. Nesse momento, misture o amendoim e as gotas de chocolate com uma colher de sopa de farinha de trigo e distribua-os sobre a massa. Asse a 180 graus até ficar dourado e firme. Para a cobertura, leve o leite condensado, chocolate e creme de leite para a panela e mexa sempre até atingir o ponto de brigadeiro.

O Marcelo era muito bagunceiro, falava alto. Não precisava ter muita gente dentro de casa porque ele falava alto por todos. Mas a casa estava sempre cheia. Eu ia para a cozinha para preparar uma comida, fazer um bolo, alguma coisa. Quando eu menos esperava, já vinha o Marcelo cortando alguma coisa para ajudar. Eu começava a fazer uma receita, terminava sem saber o que era, porque ele estava cortando o tempo todo.

Ele era muito grandão. Vinha, me abraçava, eu achava que ele estava com saudade de mim, alguma coisa. Ele colava um papel nas minhas costas que dizia “quem gostar da mãe, agarra a mãe, dá um beijo nela.” As meninas me atacavam e ele dava aquela risadona.

Uma das coisas que eu mais me lembro dele é o bolo de cenoura. Mas como o bolo de cenoura dele, nunca vi ninguém fazer daquele jeito. Ele colocava na massa gotas de chocolate e amendoim. Ele comprava um pacote de amendoim sem casca e sem sal. Aí eu fazia o bolo e ele colocava um monte de amendoim dentro. Depois que esfriava, a gente fazia chocolate para colocar em cima.

Depois que ele desapareceu eu não conseguia mais fazer. Mas por causa da minha filha Adriana eu faço. Só que eu faço bolo de cenoura, mas sem o amendoim. Sem amendoim. É ele que inventava isso. Porque ele era muito criativo.

*por Vilma Lima da Silva, mãe
São Paulo – SP*

Marcelo desapareceu em 2012, aos 29 anos.

Bolo de cenoura com chocolate para o Felipe

Ingredientes

Massa:

- 3 cenouras (se for grandes só 2) descascadas e em cubos
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Cobertura:

- 1/2 litro de leite comum
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate 70%
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o óleo, os ovos e o açúcar. Adicione as cenouras cortadas e bata muito bem até que fique bem liso. Passe essa massa para um recipiente, coloque a farinha de trigo aos poucos, só incorporando, sem ficar batendo. Por fim, acrescente o fermento, delicadamente. Asse em uma fôrma untada e enfarinhada por aproximadamente 20 minutos a 180 graus ou até que, ao espetar um palito de dente, saia limpo. Deixe esfriar um pouco para desenformar. Para a cobertura, leve todos os ingredientes ao fogo e cozinhe, mexendo sempre, até que fique uma calda firme.



Eu não acho o bolo de cenoura tão bom, viu? Mas, é o bolo que o Felipe mais gosta. Eu trago essa receita não só por ele gostar tanto, mas também pela harmonia na hora da comida, por lembrar deles comendo o bolo que os três gostavam.

O que mais fazia os outros passarem raiva era ele, porque quando o bolo estava em cima da mesa e cada um pegava o seu pratinho, ele ia lá e cortava as fatias de bolo e colocava no prato. Depois ele ia lá com a faca, passava em cima do bolo, tirava toda a cobertura e colocava na fatia dele. Já era discussão: “*Você vai comer toda a calda!*” E ele gostava da calda que eu fazia, não gostava da calda com leite condensado.

Quando ele desapareceu, eu fiquei um tempão sem fazer essa receita. Depois, os meus outros filhos começaram a me cobrar. Então, eu passei a fazer todo dia do aniversário dele. Todo dia 14 de agosto eu faço esse bolo. Quando cai no final de semana que os meus filhos estão em casa, faço para a gente comer.

E quando estou sozinha, eu faço para mim mesma, levo para casa de uma amiga cheia de filhos e eles comem.

*por Maria José Barreto Braga, mãe
São Paulo - SP*

Felipe desapareceu em 2014, aos 22 anos.



Bolo de chocolate para o Felipe

Ingredientes

Massa:

- 4 ovos
- 700 g de farinha de trigo
- 200 g de óleo
- 400 g de açúcar
- 500 g de achocolatado
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

Calda e Cobertura:

- 450 g de achocolatado
- 50 g de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 250 ml de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar um creme homogêneo. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 35 minutos. Para a calda, leve ao fogo a água com 200 gramas de achocolatado, mexendo até levantar fervura. Despeje essa mistura sobre o bolo ainda quente. Para a cobertura final, leve ao fogo a margarina, 250 gramas de achocolatado e o leite condensado. Mexa sem parar até obter um creme consistente. Espalhe essa cobertura sobre o bolo.

Quando eles eram pequenos e a gente tinha muitas necessidades – de tudo: de comprar as coisas, de ter o alimento, o pãozinho de manhã – ele sempre dizia, quando estava perto de eu receber o meu salário: “Mãe, quando você tiver dinheiro, você compra as coisas para fazer bolo?” Eu perguntava: “Qual bolo você quer?” “Aquele que não tem nada”, ele respondia. Porque, no começo, era procurar o que tinha em casa. Às vezes eram quatro ovos, a gente fazia com dois e assim por diante. E esse se tornou o bolo que, depois que as coisas melhoraram, a gente continuou fazendo. Por quê? Foi o bolo da dificuldade, mas o bolo que ele mais amava comer.

Ele dizia: “Nossa! É gostoso demais!” E quando ele estava triste por algum motivo, ele pedia esse bolo de chocolate. Depois que o Felipe desapareceu, a primeira vez que eu fiz esse bolo foi no Dia das Mães. O meu caçula, que não lembra do Felipe, falou: “Eu quero que você faça aquele bolo, que é pra gente comemorar a vida.”

Ficou o meu bolo, meu bolo de lembrança do Felipe.

*por Lucineide Damasceno, mãe
São Paulo – SP*

Felipe desapareceu em 2008, aos 17 anos.

Bolo de fubá 5 copos para o Cristiano

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 copo americano de fubá
- 1 copo americano de trigo
- 1 copo americano de açúcar
- 1 copo americano de leite
- 1 copo americano de óleo
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico

Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, o leite e o açúcar. Adicione o fubá, o trigo e o óleo. Bata bem até ficar homogênea. Por último, adicione o fermento em pó e bata rapidamente. Unte uma forma média e polvilhe com trigo. Coloque para assar 30 minutos a 180 graus.

Essa é a história do bolo de fubá para o meu filho Cristiano: o bolo de fubá 5 copos. Ele adorava comer esse bolo sempre no sábado e domingo. Eu fazia para ele comer com café com leite e ele ainda escondia um pedaço para comer no dia seguinte. Ele falava: “*Mãe, eu amo esse bolo!*” E ele sempre pedia para eu fazer. Eu fazia toda semana com muito carinho. Faço até hoje e lembro muito do meu filho. Sinto muita falta do meu filho Cristiano. Ele dizia: “*Mãe, eu te amo! Você e o seu bolo!*”. É muito triste para uma mãe.

*por Lurdes Nunes de Lima Szlachta, mãe
Cascavel – Paraná*

Cristiano desapareceu em 2013, aos 26 anos.

Bolo de fubá cremoso para a Eliene

Ingredientes

- 4 ovos
- 4 xícaras (chá) de leite
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 ½ xícaras (chá) de fubá
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 100 gramas de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. A massa fica bem líquida. Enquanto bate, unte uma forma média com margarina e fubá. Asse em forno a 180 graus por cerca de 30 a 40 minutos.

Aprendi a fazer esse bolo aos 11 anos e acho que a única pessoa da minha família que faz sou eu. Era o bolo que eu fazia pra ela. E também foi o último bolo que fiz, na última vez que ela esteve na minha casa.

Ela me ligava e dizia: “*Beba*” – era assim que ela me chamava – “*estou com tanta vontade de comer o seu bolo!*” Então, eu podia fazer duas receitas, duas formas, dois bolos bons. É uma receita simples, mas com um significado enorme. Porque era uma coisa que a gente amava fazer: se reunir para tomar o café da tarde juntas.

Quando ela desapareceu, eu demorei um tempão para conseguir fazer de novo esse bolo. Fiquei muitos anos. Mas o meu filho mais velho é apaixonado por esse bolo. Por causa dela, né? E até hoje, quando vou fazer, faço como se eu estivesse fazendo para ela.

*por Édina Torres, irmã
Itapecerica da Serra – São Paulo*

Eliene desapareceu em 2013, aos 36 anos.

Bolo de milho para a Stefani

Ingredientes

- 150 g de farinha de milho biju
- 300 ml de leite
- 200 ml de leite de coco
- 3 ovos
- 75 ml de óleo
- 150 g de açúcar
- 15 g de margarina
- 200 g de trigo
- 5 g de fermento em pó

Calda :

- 75ml leite
- 50 g açúcar

Modo de preparo

Numa leiteira, ferva o leite da massa. Numa vasilha, coloque a farinha de milho e despeje o leite fervendo por cima. Com uma colher, mexa delicadamente até misturar bem. Reserve. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o açúcar, o leite de coco, a margarina, o trigo e bata até ficar homogêneo. Misture o conteúdo do liquidificador com a farinha de milho escaldada, já morna. Por último, adicione o fermento. Transfira a massa para uma forma untada e asse por 45 minutos a 180 graus.

Enquanto assa, faça uma calda cozinhando o leite com o açúcar. Depois de assado, molhe o bolo com a calda e polvilhe com açúcar por cima.

A Stefani pedia toda semana para fazer o bolo de milho, de farinha de milho. Para mim não é um bolo que eu diga “uau, que coisa maravilhosa!”, mas para ela é. Eu via que o que ela gostava não era exatamente o bolo, era o momento. O momento ali da família. O momento mais maravilhoso dela, era esse momento do café da tarde. Era o momento que sentava ali na mesa pra conversar. E ela era muito falante.

Eu não fiz mais esse bolo. Vou tentar agora fazer de novo. É, porque é um tabu, eu digo assim, que a gente tem que ir quebrando. São tantas outras coisas que a gente acabou deixando de fazer por causa da situação.

Mas a gente tem que ir quebrando esse tabu até mesmo para conseguir viver um pouquinho melhor.

*por Zenilda Maria Marques Rochinski, mãe
Porto Amazonas – Paraná*

Stefani desapareceu em 2012, aos 10 anos.

Bolo de pão de queijo para o Ícaro

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico.

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 graus. Unte uma forma redonda com furo central com óleo. Bata no liquidificador os ovos, o leite e o óleo. Em uma vasilha misture o polvilho, o queijo e o sal. Em seguida, adicione a mistura do liquidificador e misture com cuidado. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente por alguns segundos. Despeje a massa na forma e leve ao forno por 30 minutos. Sirva e delicie-se.

Ícaro, desde sua tenra idade, apresentava encantamento pela arte da culinária. Aos 13 anos sua paixão ganhou um novo capítulo, quando visitamos os nossos amigos Dri e Renatinho. Naquele dia, Renatinho estava preparando um bolo e bastou Ícaro vê-lo misturando os ingredientes para correr até ele e pedir para aprender. Com um sorriso no rosto, Renatinho entregou a receita e desafiou a segui-la direitinho.

Ícaro, determinado como sempre, aceitou de prontidão. Mediu os ingredientes com precisão, mexeu a massa com paciência e esperou ansiosamente o bolo assar. Quando o aroma tomou conta da casa e o bolo saiu do forno, todos se reuniram na mesa para provar. A primeira mordida foi suficiente para que os elogios comesçassem. Ficou simplesmente perfeito!

A partir daquele dia, Ícaro criou uma tradição: todos os sábados nos reuníamos para o café da tarde, sempre com o seu bolo delicioso como estrela principal. E, claro, como bom leonino, ele logo declarava com sinceridade: *“Ninguém faz um bolo tão gostoso quanto o meu!”* E quem ousaria discordar?

Afinal, além de talentoso, Ícaro sempre colocou amor em tudo o que fazia.

*por Luana dos Santos Linhares, mãe
São Paulo - SP*

Ícaro desapareceu em 2024, aos 20 anos.



Bolo de polvilho para o Frankelson

Ingredientes

- 1½ copo americano de leite
- ½ copo americano de óleo
- ½ colher (chá) de sal
- 500 g de polvilho doce
- 6 ovos
- 1 pacote de queijo ralado
- 1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo

Numa panela, ferva o leite com óleo e sal. Coloque o polvilho numa tigela e escale com o leite quente, mexendo bem com uma colher. Depois que o polvilho escaleado estiver morno, bata na batedeira com os ovos e o queijo ralado. Por último, adicione o fermento e misture bem. Leve ao forno preaquecido numa assadeira untada com furo no meio por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja dourado.

O Frankelson gostava muito de cozinhar. Fazia muito bem tanto sorvete, quanto coxinha. Ele só pedia para eu comprar os ingredientes, ele mesmo fazia. A única coisa que ele me pedia para fazer era bolo de polvilho, porque ele não conseguia fazer e ele amava esse bolo. Eu ensinava para ele, mas não tinha jeito. Quando ele queria comer dizia: “*A senhora fica aqui pertinho de mim, eu vou fazendo e a senhora vai me dizendo se está certo ou está errado*”. Eu não sei o que ele fazia, não crescia o bolo de jeito nenhum.

Por outro lado, o sorvete dele era uma delícia, mas eu não sabia fazer. Aí eu dizia pra ele: “*Bom, eu não sei fazer o seu sorvete e você não sabe fazer o meu bolo!*”.

Meu filho era uma criança muito alegre. Tudo que ele via uma pessoa fazer, ele queria, ele ficava ali, ele era muito curioso. Quando eu chegava do serviço, a minha cozinha estava toda suja, toda suja!

Mas acho que foi o tempo mais feliz que eu tive na minha vida. Porque quando eu chegava, encontrava os meus três filhos em casa.

*por Maria do Socorro Monteiro Feitosa, mãe
São Paulo – SP*

Frankelson desapareceu em 1996, aos 13 anos.

Bolo mole para o Leonardo

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo sem fermento
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 caixinha de leite condensado

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por aproximadamente 3 minutos até que fique bem homogêneo. Transfira para uma assadeira untada e asse em forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos ou até começar a dourar.

Certamente, o bolo mole era uma das refeições favoritas do meu pai. Às 15h30, ele adorava tomar café e saborear um grande pedaço de bolo mole. Ele costumava oferecer bolo para toda a família e gostava de colocar uma mesa ao ar livre com um pequeno rádio tocando a música *Chegaste* com Roberto Carlos e Jennifer Lopez, apenas para saborear seu pedaço de bolo, algo bastante afetivo.

Parecia uma criança ao cortar o bolo, pois sempre cortava de forma errada ou exagerada. Ele amava comprar os ingredientes e não desgrudava o olhar do forno, sempre verificando com um palito se o bolo estava pronto.

Lembro-me dele auxiliando minha mãe na cozinha e nós dois disputando a vasilha para consumir as sobras do bolo até que um sujava o nariz do outro.

*por Mariana de Sousa França, filha
Fortaleza – Ceará*

Leonardo desapareceu em 2013, aos 42 anos.

Bolo da Rosimary

Ingredientes

Massa:

- 200 g manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 gemas
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- 4 claras em neve
- Manteiga para untar a forma

Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 1½ medida da lata com leite de vaca
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 gemas
- 5 gotas de essência de baunilha
- 1 caixa de creme de leite.

Cobertura:

- 200 g de chocolate ao leite
- 1 caixa de creme de leite

Modo de preparo

Para a massa, bata a manteiga com as gemas e o açúcar. Coloque a farinha de trigo, o leite, o fermento e misture bem. Por último, acrescente as claras em neve. Asse num tabuleiro untado e enfarinhado a 180 graus por aproximadamente 35 minutos.

Para o recheio, numa panela misture o leite condensado, o leite de vaca, o amido de milho, as gemas e a baunilha. Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um mingau. Depois de apagar o fogo, misture o creme de leite e reserve.

Para a cobertura, derreta o chocolate em banho maria e misture com o creme de leite.

Para a finalização: divida o bolo na metade, formando duas partes iguais. Adicione o recheio já frio, cubra com a outra metade e, por cima, a cobertura de chocolate. A decoração pode ser da sua escolha: nozes, cerejas, confetes ou deixar natural com a cobertura de chocolate.

Essa é a receita de bolo que Rosimary gostava muito de fazer nos aniversários dos filhos e no Dia das Mães, quando todos os irmãos se reuniam na casa da minha mãe. A nossa família é muito grande, éramos 13 irmãos unidos, tanto na dor quanto nos momentos de alegrias.

Rosimary sempre gostou de reunir a família nos finais de semana com um lanche e bate-papo. Essa receita de bolo era sempre a opção dela, por ser um bolo grande, delicioso e que todos gostavam. Após o desaparecimento dela, ninguém da família comeu mais esse bolo.

A nossa família nunca mais foi a mesma.

*por Glória Valadares, irmã
Campo dos Goitacazes – Rio de Janeiro*

Rosimary desapareceu em 2016, aos 49 anos.

Doce de leite talhado para o Kaio

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- Pau de canela e cravos-da-índia a gosto (opcional)

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com o leite até ferver. Adicione o vinagre para talhar. Em seguida, acrescente o açúcar, a canela e o cravo-da-índia a gosto. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até formar pedaços dourados e a calda engrossar. Deixe esfriar e sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Kaio, meu filho, você sempre foi um jovem cheio de energia e amava doces. Eu me orgulho de ter ensinado você e seus irmãos a serem independentes, incluindo cozinhar. Lembro-me de como você adorava assistir e ajudar na cozinha, especialmente quando eu fazia doce de leite talhado, seu favorito!

Você era tão apaixonado por esse doce que, quando eu o fazia, não sobrava leite em casa! Com o tempo, passei a fazer essa receita com menos frequência, mas um dia, em um almoço, eu a vi novamente e não pude segurar as lágrimas. Tantas saudades e lembranças boas me invadiram.

Espero que, onde você estiver, saiba que você sempre será lembrado com amor e carinho. Talvez, em algum lugar, você esteja desfrutando de um pedaço de doce de leite talhado, pensando em nós.

São 11 anos que eu não faço mais esse doce. Na minha casa não tem mais. Mas eu sei que um dia eu vou conseguir fazer. E, quem sabe, em breve comeremos juntos!

*por Débora Alves Inácio, mãe
São Paulo - SP*

Kaio desapareceu em 2013, aos 17 anos.

Nozinho de coco para o Jefferson

Ingredientes

Massa:

- 4 ovos
- 120 g de açúcar
- 500 ml de leite
- 20 g de manteiga ou margarina
- 30 g fermento fresco para pão
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 g de sal
- Óleo para fritar

Calda e finalização:

- 240 g açúcar
- 1 litro de água
- 1 pacote de coco ralado

Modo de preparo

Num recipiente coloque os ovos, o açúcar, o leite, a margarina e o fermento. Em seguida, amasse bem, colocando o trigo aos poucos até desgrudar das mãos. Deixe crescer por aproximadamente 30 minutos. Enquanto isso, prepare a calda: ferva o açúcar e a água por aproximadamente 10 minutos. Passados os 30 minutos de descanso da massa, pegue 50 gramas de massa e estique com a mão formando um rolinho.

Passa uma ponta por dentro da outra até fazer o nozinho. Frite no óleo não muito quente. Ao sair da fritura, leve diretamente para a calda, molhando rapidamente. Para finalizar, passe os nozinhos no coco ralado.

O Jefferson pedia sempre para fazer os nozinhos sábado à tarde porque era especial para ele. Principalmente em dia de chuva, era o que ele mais gostava de fazer. Era uma festa. Sempre me ajudava a fazer esses bolinhos. Eu brigava com ele, porque ele comia tudo antes de terminar de fazer. Ele enrolava os nozinhos e comia cru.

Já faz 6 anos que não faço mais os nozinhos, traz muitas saudades do meu filho primogênito. Os irmãos dele sempre participavam dessa receita e sentem falta por eu não conseguir mais fazer. Mas tenho fé em Deus que eu vou voltar à ativa.

Espero um dia conseguir fazer para os meus filhos comerem, quando o Jefferson voltar, com todo amor e carinho.

*por Maria Selma Luciano dos Santos, mãe
Terra Rica – Paraná*

Jefferson desapareceu em 2017, aos 33 anos.

Toalha felpuda para o Leonardo

Ingredientes

Massa:

- 6 gemas
- 6 claras em neve
- 500 g de açúcar
- 500 g de farinha de trigo
- 250 g de manteiga ou margarina
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de leite integral
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento químico

Cobertura:

- 1 copo americano de água
- 2 copos americano de açúcar
- 100 g de coco ralado

Modo de preparo

Na batedeira, bata o açúcar e as gemas. Em seguida, adicione a manteiga e bata até ficar um creme bem claro. Acrescente o leite de coco e o leite integral e bata mais um pouco. Desligue a batedeira e acrescente a farinha, mexendo delicadamente com um batedor de arame. Por último, misture as claras em neve e o fermento. Coloque em uma forma retangular untada e enfarinhada e leve para assar em forno a 180 graus.

Para a cobertura, misture a água e o açúcar e leve ao fogo até ferver. Acrescente o coco e deixe ferver mais um pouquinho. Retire do fogo e reserve. Quando o bolo estiver assado, retire do forno e ainda quente, faça vários furos com um garfo. Espalhe a calda em todo bolo. Deixe esfriar e leve para a geladeira. Quando estiver gelado é só servir.

Esse bolo foi o último bolo que fiz para o Leonardo antes de ele desaparecer. O Leonardo sempre me pedia dizendo que era o melhor bolo que eu fazia para ele. Quando o filho dele nasceu, ele pedia para eu fazer para os amigos que vinham conhecer o bebê.

Depois que ele desapareceu, fiquei 14 anos sem fazer. Só voltei a fazer novamente porque meus outros filhos começaram a me pedir. Eles me pediram assim: “*Mãe faz toalha felpuda pra gente, nós estamos aqui com a senhora, não se esqueça!*”

Foi aí que eu caí na realidade e voltei a fazer a toalha felpuda que o Leonardo tanto gostava. Mas confesso, faço com o coração partido e não consigo comer.

*por Josedalva Campioto, mãe
Carapicuíba – São Paulo*

Leonardo desapareceu em 2007, aos 28 anos.

Torta de banana para o Crysthyan

Ingredientes

Massa:

- 360 g de farinha de trigo
- 180 g de açúcar
- 30 g de margarina
- 3 ovos
- 10 g de fermento químico

Recheio:

- 1 kg de banana
- 20 g de canela em pó
- 20 g de açúcar

Modo de preparo

Num recipiente coloque o trigo, o açúcar, os ovos, a margarina e o fermento. Amasse bem até desgrudar das mãos. Essa é uma massa fofinha. Forre uma assadeira com a massa e reserve as sobras para a decoração. Para o recheio, corte as bananas em rodellas finas e misture com o açúcar e a canela. Espalhe o recheio sobre a massa ainda crua. Pegue a sobra da massa, faça rolinhos finos e decore a torta formando quadrados. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 40 minutos ou até ficar douradinha.

A torta de banana era a preferida do Crysthyan. Eu fazia aos domingos para o café da tarde em família e sempre tinha uma disputa entre ele e a minha sobrinha Tati. Antes de ficar pronto ele falava: “*Mãe vai demorar? Estou com fome, que demora!*” Enchiam a paciência e riam muito os dois.

Quando tirava do forno, a torta “esfumaciando”, quente, eu colocava na mesa, o Crysthyan sentava de um lado com uma colher e a Tati sentava do outro. Os dois começavam a comer quente e eu a dizia que iam passar mal. Eu não sei como é que não queimavam a boca, não queimavam a língua.

Crysthyan falava que não fazia mal porque a torta estava muito gostosa. Eles davam muitas risadas e comiam tudo! Costávamos de ver as risadas se divertindo porque estava muito quente. Eu fazia com todo carinho e amor só pra ver a felicidade do Crysthyan.

Hoje não consigo, dói muito.

*por Rosângela Nunes, mãe
Curitiba – Paraná*

Crysthyan desapareceu em 2010, aos 21 anos.



Para fechar o dia

Aos poucos a noite apaga os ruídos do dia. O cair das luzes traz a delicadeza de tudo que já se viveu. O jantar é a pausa, permissão para que o corpo se recolha. Mas é também o momento da família reunida depois de um dia de trabalho. Da feliz coincidência do prato preferido na noite do último capítulo da novela. Uma sopa quente, o cheiro do gratinado, a sobremesa favorita. À noite, nem sempre os sabores falam baixo. Eles acolhem e embalam. Não pedem pressa, mas atenção.

Tanto refeição quanto abrigo, o jantar é uma aposta na permanência, tem o poder de acolher o agora e preparar o futuro. É uma forma de anunciar: continuaremos aqui. Uma promessa. É dizer sem palavras que o amanhã merece ser disputado. Ele não apenas fecha um ciclo, abre espaço para o que está por vir.

Esse livro foi escrito a muitas mãos. Escrevê-lo significou tocar temas sensíveis das nossas histórias, que mesclam a alegria do que vivemos com a dor da nossa busca. Finalizamos como quem fecha o dia: com alimento, memória e esperança. De fato, o que apresentamos até aqui não são apenas receitas. Mas, com as nossas comidas, conseguimos apresentar as nossas histórias. As histórias que insistiremos em contar.

Esperamos que você que nos lê aceite o nosso convite à mesa: para a escuta, o cuidado e a memória.

Caldo de quenga para o Luiz

Ingredientes

- 1 kg de macaxeira descascada
- Azeite, óleo, margarina ou manteiga
- 300 g de linguiça fininha
- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho picados
- 3 tomates picados
- 1 xícara (chá) de coentro picado
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- Pimentão a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Folhas de couve finamente cortadas

Modo de preparo

Cozinhe a macaxeira, preferencialmente na panela de pressão, até ficar macia. Em outra panela, refogue o alho e a cebola na gordura escolhida até amolecer levemente. Adicione a linguiça e frite um pouco. Em seguida, adicione ao refogado o pimentão, a pimenta de cheiro, os tomates e a couve, mexendo sempre para não queimar. Reserve. Tire o miolo da macaxeira já cozida e bata no liquidificador ou processador até formar um caldo liso e grosso. Se precisar, adicione água quente para ajudar a bater. Despeje esse creme em cima do refogado e mexa até misturar bem. Ferva por alguns minutos, sempre mexendo para não grudar no fundo. Desligue o fogo, corrija o sal e coloque por cima o coentro e a cebolinha. Sirva de imediato em quengas de coco.

Sempre que Luiz e os demais netos e bisnetos vinham passar as férias na fazendinha dos meus avós, minha bisavó, portuguesa e contadora de histórias, preparava esse caldo para todos no final da tarde. Quando a lua começava a aparecer por detrás da serra, cada qual com sua cumbuca, sua quenga de coco, sentávamo-nos nas calçadas da casa e ouvíamos histórias de medo, lobisomens, cabras cegas, mulas sem cabeça, ciganos. O fundo musical era o cantar dos grilos e o coaxar dos sapos, a iluminação da lua e dos vaga-lumes ajudavam a criar o clima.

Ela se sentava, poderosa, em uma cadeira de balanço, com um xale nas costas. Ficávamos amontoadinhos aos pés dela. Aos poucos adormecíamos e meu avô levava um a um para as camas. Às vezes, meu avô se juntava e contava outros feitos e fatos.

As histórias do vovô giravam sempre em torno dos heróis da época: Lampião, Maria Bonita, Corisco e os feitos dos cangaceiros que lutavam contra os donos de terras e pela igualdade. Quando isso acontecia, quase virávamos a noite, ninguém dormia.

Eram fatos reais, sabíamos bem, pois sempre apareciam por lá, vestidos com roupas vistosas de couro, cheios de estrelas e lenços coloridos. A rotina da casa mudava muito. Vovó, as tias casadas e alguns vizinhos, nesses dias tínhamos muitas tarefas, como ajudar a preparar muita, muita comida.

Nesses dias as portas ficavam fechadas e todos falavam baixinho.

*por Amparo Araújo, irmã
Recife – Pernambuco*

Luiz desapareceu em 1971, aos 27 anos.



Dia de pizza para o William

Ingredientes

- 350 ml de água morna
- 50 ml de azeite ou óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 700 g de farinha de trigo

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o fermento com o açúcar. Adicione a água morna, o azeite e mexa bem. Acrescente o sal e a farinha de trigo aos poucos, sovando até dar o ponto. Divida a massa em 4 partes, forme bolinhas e deixe descansar. Polvilhe fubá na bancada, abra a massa em discos, fure com um garfo e asse a 200 graus por 10 minutos. Para o recheio, pincele o azeite, adicione molho de tomate e o recheio da sua preferência. Leve ao forno para finalizar.

O dia da pizza com o William se tornou um momento único e especial. Todo mês nós fazíamos. A família se reunia nos finais de semana, chamávamos os primos, avós, tios. Ele ficava ansioso com cada detalhe, pois todos tinham uma tarefa a cumprir e deveria sair conforme o combinado. Eu fazia a massa, ele cilindrava, o meu marido cortava os legumes...

Tinha que ter vinho. Colocava vela na mesa, decorava a mesa como se estivesse lá na Itália. Era a noite da pizza e vinho. Mas essa mesa ficou lá no passado.

Ele dizia que a gente ia compartilhar com a família momentos especiais: “*A gente tem que aproveitar enquanto a gente está junto*” – ele falava – “*porque a gente não sabe o que pode acontecer amanhã.*”

E foi justamente nesse dia que o meu filho desapareceu. Dia 10. Jamais sairão da nossa memória esses momentos inesquecíveis.

*por Loveane Dias, mãe
São Paulo – SP*

William desapareceu em 2016, aos 20 anos.



Feijão com macarrão e ossada para o Cícero

“Na época eu estava sem trabalhar, então aproveitava a hora do almoço para fazer o feijão com ossada, que ele gostava de comer à noite. O Cícero trabalhava de serviços gerais no colégio Antares, no Papicu, então não tinha hora certa para chegar. Geralmente chegava às 7, 7 e pouco da noite. Eu esquentava o feijão e nos sentávamos eu, ele, a Naiara e o Samuel para comer. Era assim...”

Ingredientes

- ½ kg de feijão de corda
- ½ kg de ossada bovina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubos
- 4 dentes de alho picados
- Pimenta de cheiro a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- ½ pacote de macarrão
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo

Cozinhe o feijão com a ossada até que o feijão esteja bem macio. Em outra panela, refogue a cebola, três dentes de alho, a pimenta de cheiro, cheiro verde e junte ao feijão para temperar. Corrija o sal, se necessário. Em outra panela, cozinhe o macarrão normalmente. Escorra e refogue, rapidamente, na manteiga com um dente de alho. Sirva o macarrão com o caldo do feijão e a ossada. Finalize com cheiro verde para decorar.

*por Maria Natalina Gomes da Costa, esposa
Fortaleza – Ceará*

Cícero desapareceu em 2021, aos 41 anos.

Mousse de chocolate da Fabiana

Ingredientes

- 6 ovos, claras e gemas separadas
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina sem sal
- 250 g de chocolate meio amargo
- chocolate granulado ou em fitas para decorar

Modo de preparo

Na batedeira, coloque as gemas com o açúcar e bata em velocidade máxima até dobrar de volume e esbranquiçar. Reserve. Em uma panela em banho-maria, coloque o chocolate com a manteiga para derreter. Depois acrescente ao creme de gemas e misture delicadamente até incorporar bem. Acrescente as claras batidas em neve ponto bem firme e misture muito delicadamente para não baixar o creme. Coloque em uma travessa ou em taças individuais e cubra com o chocolate granulado. Leve à geladeira por, pelo menos, duas horas antes de servir.

Deixei a minha cidade natal, com 23 anos e vim cheia de sonhos para a capital paulista, em busca de uma vida melhor com a minha menininha, na época com apenas 3 anos. Arrumei um trabalho de cozinheira e governanta em uma casa de uma família muito rica no bairro nobre de Alto de Pinheiros.

Lá passamos a morar em um pequeno quarto de empregados. Logo que chegamos, fui me adaptando às regras da casa. Uma delas era que minha pequena não poderia ter acesso aos cômodos da casa, exceto a cozinha. Ela também não podia brincar com as crianças que viviam ali. Éramos também proibidas de comer ou até mesmo de experimentar as requintadas comidas que eu preparava, já que a comida dos empregados era separada.

Entre os pratos que eu fazia havia uma mousse de chocolate. Certa vez levei um pouco para a Fabiana experimentar. Era um doce diferente, que eu acabara de conhecer e fazer. Fabiana ficou tão maravilhada com o doce que sempre que eu o preparava fazia questão de separar um pouquinho pra ela, ainda que escondido.

Esse doce se tornou uma lembrança de muitos momentos difíceis que vivemos naqueles tempos, longe da nossa família, em uma cidade grande e desconhecida. Era só eu e ela. O tempo passou, a nossa situação também mudou. Deixei de trabalhar naquela casa e montamos a nossa própria casa. Vieram mais dois filhos, mas a mousse de chocolate continuou presente nas nossas histórias, servida em todas as comemorações especiais.

Tenho certeza que foi uma das lembranças mais marcantes da sua infância, até os seus 13 anos, quando desapareceu. Ela dizia que quando crescesse, aprenderia a fazer a mousse para contar aos seus futuros filhos as nossas histórias e se lambuzaria com eles comendo mousse de chocolate.

São histórias que permanecem vivas na minha memória, se misturam entre alegrias pelo tempo em que convivemos juntas e também pelo sofrimento de ausência irreparável.

*por Vera Lúcia Ranú, mãe
São Paulo – SP*

Fabiana desapareceu em 1992, aos 13 anos.



Panquecas para o Hugo

Ingredientes

- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo sem fermento
- 350 ml de leite
- 3 ovos médios
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- Recheio da sua preferência
- Queijo parmesão e queijo prato, o quanto baste.

Modo de preparo

Em uma tigela, dissolva a farinha no leite. No liquidificador, junte os ovos, o sal, o açúcar, a farinha dissolvida no leite e bata até tudo se misturar. Se a massa ficar muito grossa, coloque mais um pouco de leite até alcançar o ponto desejado. Coloque algumas gotas de óleo numa frigideira e espalhe com uma folha de papel toalha. Frite as pancakes até que estejam douradas dos dois lados. Recheie as panquecas com fatias de queijo e o molho da sua preferência: carne, frango ou legumes. Em um refratário, coloque um pouco de molho no fundo e arrume as panquecas lado a lado. Cubra com mais molho e parmesão. Leve ao micro-ondas ou forno para dar uma leve gratinada. Sirva quente.

Esse é o prato que o Hugo pedia para fazer todas as quarta-feira. Eu falava para o Hugo: *“Hoje é quarta-feira, dia de se deliciar com...”* E o Hugo respondia: *“Panqueca de carne com queijo, delícia da minha vida! Se for de 3 sabores, carne com queijo, frango com requeijão ou legumes, eu me derreto igual queijo na panqueca!”* E dávamos risadas. Quando eu jogava aquele queijo em cima, que aquilo derretia com aquele molho, aí ele enlouquecia.

Ele amava a panqueca com queijo branco e goiabada também. Mas, essa eu não gosto nem de falar. Não faço mais panqueca porque o meu “panquecudo” não está mais aqui.

Elas também viraram saudades.

*por Francisca Ribeiro, mãe
Guarulhos – São Paulo*

Hugo desapareceu em 2007, aos 10 anos.

Rabanada da Lulu

Ingredientes

- 3 pães de rabanadas cortados em fatias
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos batidos
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela em pó a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o leite e o leite condensado. Passe as fatias de pão nessa mistura e, em seguida, nos ovos batidos. Repita o processo para todo o pão. Frite as rabanadas, dos dois lados, no óleo quente. Para finalizar, misture em um prato o açúcar e a canela em pó e passe as rabanadas já fritas.



Toda comida que faço me faz lembrar dela um pouco. Eu nunca fui muito de coisa com data, se estou com vontade de comer, eu vou lá e faço. Mas no Natal e no Ano Novo a gente sempre tem rabanada. E, para a rabanada, ela era minha auxiliar na cozinha.

Eu já botava todos os ingredientes dentro das vasilhinhas, já separados. E aí, eu cortava o pão e molhava no leite. Ela passava no ovo, depois eu fritava, depois eu devolvia para ela. Ela passava no açúcar com canela e ia arrumando na travessa. Quando eu ia ver, ela já estava comendo. Eu dizia que estava quente e ela me respondia: “Mãe, mas eu gosto assim!”

Então, eu levei muito tempo sem fazer. Eu já tentei fazer, porque agora tenho cinco netos, além dos meus filhos mais velhos. Mas, a minha filha Raquel acabava me interrompendo e falando: “Não, rabanada com gosto de lágrima não dá!”. Então, hoje é ela quem faz. Quando eu chego já está tudo pronto e eu dou graças a Deus!

Essa receita significa lembrança. Lembrança de um tempo, de 15 anos que me roubaram.

Depois do desaparecimento tudo mudou. Mas procurei tirar um pouco de lição de tudo. Eu lembro que ouvi uma frase do irmão de uma pessoa desaparecida. Ele disse que era órfão de pais vivos, porque os seus pais só pensavam na irmã. E aí, fiquei pensando que se ele se sentia assim, desaparecido dentro de casa, como será que os meus filhos estavam? E aí eu cheguei, sentei, conversei.

No final, no meio da história, eu tive que pensar: ou eu fico dentro de casa chorando e caio na depressão ou eu luto. E eu resolvi lutar.

*por Luciene Torres, mãe
Nova Iguaçu – Rio de Janeiro*

Luciane desapareceu em 2009, aos 9 anos.



Sopa de macarrão com feijão para a Graciane

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de feijão cozido
- 500 g de peito de frango em cubos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 tabletes de caldo de frango ou de carne
- Salsinha, cebolinha e orégano a gosto
- 1 xícara (chá) de macarrão de espaguet

Modo de preparo

Bata o feijão cozido no liquidificador até ficar bem liso. Numa panela, refogue o peito de frango, adicione o feijão batido, os tabletes de caldo e, aproximadamente, um litro de água. Mantenha em fogo baixo até os caldos dissolverem. Adicione o macarrão e cozinhe por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Para finalizar, polvilhe cheiro verde e orégano a gosto.

O prato favorito da Graciane é sopa de macarrão com feijão. Toda vez que o tempo virava para chuva, quando dá uma “nuveada”, como a gente fala aqui, aquele arzinho mais fresco, ela já falava: *“Ih, arrepiei três vezes, pode fazer sopa de macarrão com feijão para mim!”*

Feijão é uma coisa que sempre tem, sempre tá pronto. Então, a minha mãe sempre fazia. Minha mãe pegava o feijão colocava cheiro verde, cebolinha, salsinha, temperinhos e batia esse caldo no liquidificador. Às vezes ela colocava ali um peito de frango, às vezes não, só a sopa mesmo, o caldo de feijão e o macarrão.

Quando tinha pão francês, pegava um pãozinho para comer junto. Depois que ela desapareceu, a gente até tentou, mas não conseguiu. A gente se sentiu mal em fazer e não ter ela ali.

Então, acabou que ficamos com dó até de comer.

*por Gislaine Ferreira da Silva Nascimento, irmã
Paçandu – Paraná*

Graciane desapareceu em 2005, aos 18 anos.

Sorvete napolitano para o Rubens

Ingredientes

Sorvete de creme:

- 1 litro de leite
- 2 latas de leite condensado
- 6 gemas
- 6 claras em neve

Sorvete de chocolate:

- 4 latas de creme de leite
- 400 gramas de chocolate amargo ou ao leite
- 1 colher bem cheia de manteiga
- licor de cacau ou outro ao seu gosto

Modo de preparo

Para o sorvete de creme, leve todos os ingredientes, exceto as claras em neve, ao fogo. Mexa até engrossar, desligue e reserve até esfriar. Depois de frio, acrescente as claras delicadamente. Leve ao congelador e retire a cada três horas, mexendo o sorvete para não cristalizar. Repita esse processo de 3 a 4 vezes. Para o sorvete de chocolate, derreta o chocolate, acrescente os demais ingredientes e bata na batedeira até formar um creme. Leve ao congelador e repita o procedimento do sorvete de creme, mexendo algumas vezes para não cristalizar. Por fim, monte o bolo de sorvete em camadas em uma forma forrada de papel alumínio: uma camada de creme, uma de chocolate e mais uma de creme. Leve para o congelador. Desenformar em um prato antes de servir.

Na minha família, a cozinha era o território das mulheres, educadas conforme os costumes da época. Minha mãe, a primogênita de 4 irmãs, era um exemplo vivo dessa educação. Além de adorar os estudos, ela foi criada para ser a dona de casa perfeita: casa sempre arrumada, costurava para toda a família, cozinhava com perfeição e recebia as visitas como ninguém.

Quando éramos pequenos, mamãe esperava que nós dormíssemos para cozinhar sozinha e em silêncio. E no dia seguinte... a mágica estava pronta. Assim era esse sorvete, que virou um símbolo na nossa família. Tudo começou com a minha avó, que preparava um simples sorvete de creme. Depois, mamãe teve a ideia de adicionar ganache de chocolate, uma tia acrescentou nozes e outra deu um toque de conhaque. E assim nasceu o nosso “sorvete napolitano”, mesmo que não fosse exatamente isso. Papai adorava sorvete, principalmente o de manga. Mas esse, feito em casa, ele amava.

Quando a minha tia me enviou a receita, só de olhar falei: “*Ai, que preguiça...*”. Mas deu vontade de fazer, sabe? De preparar com os meus filhos. Esse sorvete nos lembra dos dois: do gosto dele e do talento dela. Também nos faz constatar a memória que persiste entre nós, tios, primos e irmãos. Da casa cheia, da mãe concentrada, de todos nós ainda crianças. E do pai, que nunca entrava na cozinha, mas se alegrava com o gosto bom na boca.

por Nalú Paiva, filha
São Paulo – SP

Rubens desapareceu em 1971, aos 41 anos.

Posfácio

A comida tem o poder de nos transportar no tempo e ativar lembranças. Um aroma familiar, um tempero marcante, o sabor de um prato especial – todos esses elementos podem nos levar de volta a momentos vividos ao lado de quem amamos. Muitas vezes, a comida é mais que sustento, é um vínculo com a memória.

E manter essa memória viva é fundamental para famílias que têm um familiar desaparecido. Tem o poder de preservar de alguma maneira, o tempo vivido com a pessoa ausente.

Ao compartilhar suas memórias com outros que habitam a mesma ausência, familiares de pessoas desaparecidas entrelaçam histórias como uma telar, feito de dor, sim, mas também de esperança. Nesse encontro de lembranças, surgem laços invisíveis, feitos de solidariedade, escuta e resistência. As recordações, antes solitárias, se transformam em espaços de memória coletiva e de ação, nos quais o passado não se acomoda, mas insiste na busca constante por respostas, por justiça, por nomes e rostos que jamais deveriam ter saído do cotidiano.

Nos muitos encontros do Comitê Internacional da Cruz Vermelha (CICV) com familiares de pessoas desaparecidas, a reunião à mesa sempre surgia como um dos momentos mais lindos e saudosos com o familiar desaparecido. Era à mesa, entre risos, conversas e a comida, que se desenhavam muitas memórias.

Este livro nasceu do compromisso do CICV com familiares de pessoas desaparecidas e de uma parceria com o Movimento Nacional de Familiares de Pessoas Desaparecidas. O “Sabor da Saúde” apresenta lembranças de famílias e de seus entes queridos desaparecidos, com ênfase em receitas importantes para suas memórias e histórias. Mais do que um livro de receitas, é um tributo às pessoas desaparecidas, uma celebração de suas vidas por meio de receitas de família.

No mundo todo, milhões de pessoas vivem a incerteza da ausência: pais, filhos, irmãos e amigos que desapareceram sem deixar respostas.

Estar sem notícias de um ente querido é viver em suspenso, entre a esperança e o medo, entre o passado e um futuro que não se materializa. Nesse sentido, o Comitê Internacional da Cruz

Vermelha desenvolve sua ação humanitária em relação às pessoas desaparecidas e aos familiares em várias partes do mundo, pois entende que todas as pessoas, sem distinção, têm o direito de saber a sorte e o paradeiro dos entes queridos e de ter uma resposta adequada às necessidades humanitárias resultantes do desaparecimento de um familiar.

O CICV se empenha em sensibilizar sobre o desaparecimento de uma pessoa e o impacto e consequências para a sua família. Como uma organização humanitária neutra, independente e imparcial, O CICV trabalha em mais de 50 países nessa temática. No Brasil, há mais de uma década, o CICV se esforça para reconhecer e visibilizar as necessidades de familiares de pessoas desaparecidas.

É fundamental que governos e outras organizações aumentem os seus esforços para aliviar o sofrimento de milhares de pessoas que convivem com a realidade do desaparecimento e tratem essa questão, que é um dos problemas humanitários mais complexos, desafiantes e subnotificados no mundo hoje.

Aqui, cada receita é mais do que um conjunto de ingredientes e instruções – é a lembrança de alguém amado e uma memória viva compartilhada como um ato de amor e resistência. Cada receita carrega histórias, a esperança de reencontros, a necessidade da informação e o direito de saber. Ao cozinhar esses pratos, não apenas preservamos sabores, mas também reafirmamos a identidade e os laços que a ausência não abranda.

Que este livro seja um convite à lembrança, ao afeto e à solidariedade. Que, ao preparar cada uma dessas receitas possamos nos juntar, ainda que em silêncio, à caminhada das famílias: na memória que persiste, no amor que sustenta, e na busca, sempre viva, por respostas.

*“É nesse horário, à
tardezinha. Nesses dias
muito frios, ele chegava
congelado. Ia pro
chuveiro, enquanto eu
fazia um copo de
Nescau quente e um
pão na frigideira. A
última vez que isso
aconteceu foi no dia 28
de novembro de 2014, o
último dia em que
estivemos juntos. Sinto
muita saudade. Como
um livro que se lê e
falta a última página.
Hoje tomo meu
Nescau sozinha.”*

*Maria Eugênia de Carvalho
Silva, mãe de Getulio da
Silva Junior, que esta
desaparecido desde 2014.*



CICV