

SABORES DO



FICHA CATALOGRÁFICA

Sabores do HC : FMRP-USP Ribeirão Preto [livro eletrônico] / idealização e organização Laís Mariano Zanin, Thereza Cristina Pereira Lunardi. -- Ribeirão Preto, SP : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Vários autores.

Vários colaboradores.

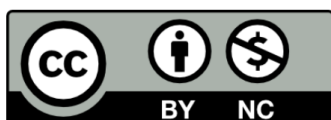
ISBN 978-65-00-91056-8

DOI: 10.11606/9786500910568

1. Cozinheiros
2. Histórias de vida
3. Nutrição
4. Receitas culinárias I. Zanin, Laís Mariano.
II. Lunardi, Thereza Cristina Pereira.

24-188947

CDD-641.5



Sabores do HC FMRP-USP © 2024 by Laís Mariano Zanin; Thereza Cristina Pereira Lunardi, Liga Acadêmica de Sustentabilidade e Alimentação Coletiva; Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Idealização e Organização

Laís Mariano Zanin - Docente Nutrição e metabolismo FMRP-USP
Thereza Cristina Pereira Lunardi - Diretora da Divisão de Nutrição e Dietética HC FMRP-USP

Revisão

Priscila Nogueira Bezan - HC FMRP-USP

Equipe de Nutrição HC FMRP-USP (Campus)

Adriana Guedes Terezan dos Santos
Ana Carolina Momentti
Cecília Vilela dos Reis
Flávia de Campos Ferreira
Héric Holland
Luciana Pestana de Andrade de Paula
Maraísa Tarozo
Natália Caroline Angélico
Nancy Yukie Yamamoto Tanaka
Priscila Nogueira Bezan

Equipe de Nutrição HC FMRP-USP (Unidade de Emergência)

Carla Patrícia Fernandes
Gabriela de Souza Nalle
Gabriela Miron Barcellos Bruno
Nilton Augusto da Silva
Renata Cristina Cândido Carvalho

Especializadas

Flaviane Martins Prado
Mariana Souza Faria

Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto

Ricardo de Carvalho Cavalli - Superintendente
William Francisco Mastelli - Diretor da divisão de hotelaria
Thereza Cristina Pereira Lunardi - Diretora da Divisão de Nutrição e Dietética

FICHA TÉCNICA

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto

Rui Alberto Ferriani - Diretor

Jorge Elias Júnior - Vice-diretor

Equipe de estudantes da Liga Acadêmica de Sustentabilidade e Alimentação Coletiva (LASAC) do curso de Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP-USP)

Amanda de Souza Silva

Beatriz Michelini Vita

Bruno Fuschini Favaro

Bruna Faustino da Silva

Dennis Gustavo Alves de Mello

Dhara Ananda Garcia

Heloísa Dalberto Pegoraro

Julia Rodrigues Reis Moreti

Luana Barros Pires

Melissa Santana Gonsalez Machado

Stefani de Moraes Justa

Equipe de professores supervisores dos estudantes da LASAC

Laís Mariano Zanin

Larissa Rodrigues Neto Angélico

Projeto gráfico

Liga Acadêmica de Sustentabilidade e Alimentação Coletiva - LASAC

SUMÁRIO

Agnaldo Ferreira da Silva	6
Anderson Luiz Carvalho de Oliveira	9
Carmen Lucia Acquaro	11
Claudia Fernanda dos Santos	13
Joelma Ramos dos Santos Charlo	15
José Luis Rodrigues Almeida	17
Leda Adriana Tobias	19
Leila Carla Tobias Santos	21
Leila Lúcia dos Santos	23
Luzia de Almeida Nunes	25
Luzilene Silva Lima	28
Marcia Aparecida Nunes Migano	31
Maria de Lurdes Siqueira Souza	33
Maria Josepha Baldicerra	35
Maria Lair Rigota	37
Maria Salete Batista	39
Marilza Costa dos Reis Marques	40
Nathália Kotz da Silva Cassiano Milan	42
Regina das Graças Costa e Silva	45
Sandra Mara da Silva	47
Bastidores da Produção	50

Este livro de histórias de vida e receitas foi construído com o intuito de valorizar o trabalho dos cozinheiros e cozinheiras das Unidades de Alimentação e Nutrição do Complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - FMRP/USP (Campus e Unidade de Emergência).

Diariamente são produzidas aproximadamente 2700 refeições entre o café da manhã, almoço, jantar e ceia, proporcionando conforto e alegria para usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) (pacientes e acompanhantes) e profissionais que trabalham no HC Campus e Unidade de Emergência.

A elaboração deste livro é resultado de uma parceria entre a Diretoria de Nutrição e Dietética do HC FMRP-USP e a Liga Acadêmica de Sustentabilidade e Alimentação Coletiva (LASAC) do curso de Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Os estudantes integrantes da LASAC foram responsáveis por acompanhar a elaboração das receitas, coletar as histórias de vida e organizar este material, que é um presente a todos nós. Para os estudantes foi um momento de muito aprendizado.

O livro Sabores do HC FMRP-USP apresenta a história de vida no trabalho dos cozinheiros e das cozinheiras e uma receita deles com ingredientes em tamanho reduzido “Para fazer na sua casa” e em tamanho “Como fazemos no HC”. Ao final do livro são relatadas as percepções dos estudantes da LASAC sobre a elaboração deste material - os bastidores da produção.

Este livro é resultado de um trabalho coletivo de aprendizado, trocas de vivências e experiências. Esperamos que as receitas e histórias de vida possam inspirar o resgate às práticas culinárias e valorizar os trabalhadores das unidades de alimentação e nutrição.

Laís Mariano Zanin - LASAC FMRP-USP

Thereza Cristina Pereira Lunardi - HC FMRP-USP

Realização:



APRESENTAÇÃO



Agnaldo Ferreira da Silva

Cozinheiro no UE há 2 anos

Com um tempo de serviço na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de 2 anos e 4 meses, a entrada na cozinha da UE foi possível através de um concurso. A vaga representou uma oportunidade de melhoria nas condições de vida, o que despertou o interesse do Agnaldo. Proporcionou o desenvolvimento de habilidades aprimoradas, destacando-se o cuidado com limpeza e higiene, competências fundamentais para a qualidade da alimentação fornecida.

Agnaldo é formado em Gastronomia e acumula uma vasta experiência. Já atuou como chef de cozinha por duas décadas, ele se destacou pela percepção de que as entregas têm de ser realizadas com maior atenção e rigor, além de proporcionar um ambiente de trabalho menos frenético em comparação aos empregos anteriores.

O principal desafio enfrentado foi se adaptar ao ritmo mais pausado da cozinha da UE, que se caracteriza por preparar refeições em menor quantidade em comparação com suas experiências anteriores, permitindo assim a oportunidade de cozinhar com mais carinho e atenção aos detalhes.

Para Agnaldo, a parte mais prazerosa do trabalho é a descoberta de que a comida desempenha um papel crucial na recuperação dos pacientes e que a comida bem feita tem o poder de salvar vidas. A motivação também é alimentada pelo afeto e emoção gerada a partir de uma culinária cuidadosa.

Ele acredita que seu trabalho contribui significativamente para a melhoria dos pacientes, proporcionando condições de alimentação para pessoas em estado de fragilidade e que, de outra forma, não teriam o que comer.

Torta de Carne Moída

Executada por Agnaldo



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

Para o recheio

- 730 g de patinho moído
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 tomate
- 1 cebola
- 4g cheiro verde
- Tempero batido (alho e água) - a gosto

Para a massa

- ½ caixa de leite
- 2 xícaras de farinha
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- Orégano a gosto

Para untar a forma

- 1 colher de chá cheia de margarina
- 1 colher de sopa de farinha de trigo

Como fazemos no HC

Para o recheio

- 20 kg de patinho moído
- 200g cheio de sal
- 4 kg de tomate
- 3 kg de cebola
- 2 punhados de cheiro verde (1 maço)
- Tempero batido (alho e água) - a gosto

Para a massa

- 13 L de leite integral
- 6,5 kg de farinha de trigo
- 45 ovos inteiros
- 5,5 L de óleo de soja
- 250 g de fermento em pó
- 170 g de sal
- Orégano a gosto

Para untar a forma

- 200 g margarina
- 200 g farinha de trigo

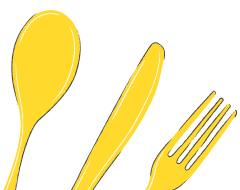
Torta de Carne Moída

Executada por Agnaldo



Modo de preparo

1. Colocar a carne para cozinhar na panela (por enquanto sem temperos, sem óleo) até secar a água que ela própria soltar;
2. No liquidificador adicionar o leite, farinha, óleo, os ovos, adicione orégano, sal. Reservar a massa em outro recipiente com tampa por 10 minutos;
3. Na panela com a carne, adicionar a cebola e o tomate. Em outra frigideira em fogo alto, dourar duas conchas do tempero batido (alho e água) com um fundo de óleo. Adicionar o tempero pronto dourado à carne e, posteriormente, o cheiro-verde;
4. Adicionar o sal. Reservar o restante da carne moída;
5. Adicionar o fermento em pó na massa e mexer com fuê;
6. Para montar as tortas, colocar camada fina de massa no fundo da forma, adicionar camada de carne moída, adicionar outra camada de massa. Levar ao forno aquecido à 160°C até a camada de cima ficar dourada (de 30min a 40min).





Anderson Luiz Carvalho de Oliveira

Cozinheiro no HC há 4 meses

A jornada de Anderson na Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas iniciou-se em 2023, motivado pela curiosidade de conhecer e entender o funcionamento de uma cozinha de um hospital.

Sua jornada na culinária, no entanto, iniciou-se há cerca de 10 anos, ao se formar no curso de Gastronomia, tendo trabalhado na cozinha de um hotel e em um negócio próprio.

Seus maiores desafios durante essa transição foram relacionados com a adaptação às grandes proporções de alimento produzidas no hospital, além do processo de conquistar o seu espaço e mostrar suas habilidades.

Anderson ama cozinhar e estar envolvido com o processo de preparo dos alimentos.

Sua maior motivação é poder proporcionar aos pacientes um alimento saboroso, buscando romper com a crença popular de que a “comida de hospital” não é saborosa e transmitindo em suas preparações a ideia de uma culinária afetiva, que leve ao paciente o acolhimento necessário para a sua melhora.

Farofa com legumes

Executada por Anderson



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 150 g de farinha de mandioca
- 250 g de farinha de milho
- ½ xícara de cenouras
- ½ xícara de cebola batida
- 1 unidade de alho batido
- 250 g de milho enlatado
- 1 colher de sopa de azeite
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Como fazemos no HC

- 4 kg de farinha de mandioca
- 5 kg de farinha de milho
- 1 cuba funda de cenouras
- 1 jarra de cebola batida
- ⅓ da jarra de alho batido
- 1,7 kg de milho enlatado
- 500 ml de azeite
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Cortar a cenoura em cubos e cozinhar no vapor até ficar al dente;
2. Em uma panela, refogar a cenoura cozida no vapor, a cebola e o alho;
3. Adicionar o milho e depois a farinha de mandioca e a farinha de milho e misturar;
4. Depois adicionar o azeite (o suficiente para umedecer a farofa), deixar torrar um pouco;
5. Adicionar o sal e o cheiro verde a gosto.





Carmem Lúcia Acquaro

Cozinheira no HC há 8 anos

Foi através de um concurso público que Carmem Lúcia conseguiu a oportunidade de integrar a equipe da Unidade de Alimentação do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto (campus).

Agora, já se passaram oito anos desde o início da sua jornada neste emprego.

No entanto, sua experiência com a culinária é vasta, tendo trabalhado na cozinha de pizzarias, restaurantes e outros estabelecimentos do ramo culinário.

Apesar de todo seu conhecimento, alguns desafios ainda são encontrados em sua rotina de trabalho, como, por exemplo: o manejo dos utensílios da cozinha, que possuem dimensões maiores que os tradicionais.

No entanto, seus desafios são amenizados por possuir um grande conhecimento sobre culinária, facilitando a rotina no trabalho.

No dia a dia, um de seus estímulos é poder entender sobre o preparo das receitas em sua totalidade. Além disso, sentir-se útil lhe motiva imensamente e Carmen gosta do convívio com a equipe da Unidade de Alimentação e Nutrição.

Omelete de forno

Executada por Carmem Lúcia



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 4 ovos
- 1 colher de sopa rasa de margarina
- 250 g de queijo prato ralado
- 250 g de presunto ralado
- 300 ml de leite integral
- 3 cebolas pequenas
- ½ cabeça de alho
- 1 ½ xícara de óleo
- 5 tomates
- 4 cenouras
- 2/3 de xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 colher de café de sal

Como fazemos no HC

- 750 ovos
- 2 potes de margarina
- 6 kg queijo prato ralado
- 6 kg de presunto ralado
- 6 L de leite integral
- 3 kg de cebola
- 1 kg de alho descascado
- 1,8 L de óleo
- 12 kg de tomate
- 10 kg de cenoura
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 maço de cheiro verde
- 1 kg de sal

Modo de preparo

1. Picar o cheiro-verde, cortar os tomates e ralar o queijo e o presunto;
2. Descascar a cebola e batê-la no liquidificador até formar uma pasta. Em seguida, adicionar os ovos, a margarina, o óleo, o leite, a farinha, o sal, o alho;
3. Bater até formar uma massa homogênea;
4. Em outra tigela, colocar todo o queijo e o presunto e despejar a massa batida no liquidificador. Mexer e adicionar os tomates, as cenouras e o cheiro verde;
5. Mexer tudo e despejar em formas retangulares;
6. Levar a assadeira ao forno e assar a 180°C por 30 minutos.





Cláudia Fernanda dos Santos

Cozinheira no UE há 7 anos

Com uma jornada de 7 anos na Unidade de Emergência (UE), Claudia ingressou na cozinha por meio do processo seletivo da FAEPA. Antes de abraçar essa oportunidade, já possuía experiência na culinária, tendo trabalhado em uma marmitaria.

Durante sua trajetória na UE, desenvolveu novas habilidades culinárias, aprofundou seus conhecimentos sobre a higienização na cozinha e a compreensão das dietas dos pacientes. Uma observação adicional revela que a receita que ela prepara é muito apreciada, não apenas pelos pacientes, mas também pelos próprios funcionários, que demonstram grande satisfação e alegria quando Claudia a prepara.

Os desafios iniciais incluíram a adaptação a novos equipamentos de cozinha, como a panela a vapor, mas ela contou com o auxílio precioso de seus colegas para superar essas barreiras.

A parte mais gratificante do seu trabalho é a preparação das refeições com um toque de carinho, atendendo às necessidades dos pacientes. Sua principal motivação é sua família, o que impulsiona a realização de suas funções com dedicação.

Claudia acredita firmemente que seu trabalho contribui para a melhoria e recuperação dos pacientes. Ela confirma a importância de sua colaboração, e, por isso, realiza seu trabalho com muito afeto.

Bolinho de chuva com banana

Executada por Cláudia



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de leite
- 1 e 3/4 xícaras de farinha de trigo
- 3 bananas picadas em cubos pequenos
- 1/2 colher de sopa de fermento
- Óleo suficiente para fritar

Para polvilhar

- 10 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de canela

Como fazemos no HC

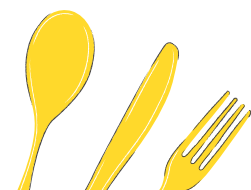
- 10 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 100 ml de leite
- 5 xícaras de farinha de trigo
- 10 bananas picadas em cubos pequenos
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento
- 2,7 litros de óleo

Para polvilhar

- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de sopa de canela

Modo de preparo

1. Colocar os ovos e o açúcar em uma tigela e bater levemente com o auxílio de uma colher;
2. Adicionar o leite e mexer novamente;
3. Adicionar pouco a pouco a farinha de trigo até a massa ficar consistente;
4. Adicionar as bananas picadas e o fermento e misturar levemente a massa;
5. Adicionar o óleo em uma panela e esquentá-lo;
6. Quando o óleo estiver quente, adicionar a massa em pequenas porções com o auxílio de duas colheres de sopa e frite até dourar. Colocá-los em uma grade para escorrer o óleo depois de fritos;
7. Em uma tigela, misturar o açúcar e a canela;
8. Passar os bolinhos fritos na mistura.





Joelma Ramos dos Santos Charlo

Cozinheira no HC há 13 anos

Joelma possui 13 anos de experiência no Hospital das Clínicas (HC). Sua jornada na cozinha do HC começou por meio de um concurso, um processo que ela descreve como tranquilo, porém desafiador.

Durante esses anos, desenvolveu uma ampla gama de habilidades, desde competências sociais, como interação e convivência, até habilidades manuais que a tornaram mais ágil na preparação das refeições.

Antes de se aventurar no HC, já tinha experiência na cozinha, adquirida ao trabalhar em casas de família. No entanto, o trabalho traz desafios significativos, como a rotina agitada, a interação com colegas de trabalho e o receio de cometer erros durante o preparo das refeições.

A parte mais gratificante do seu trabalho é quando todos os planos se concretizam, mesmo diante das inúmeras intercorrências ao longo da preparação. Sua motivação para o trabalho é impulsionada pela paixão que nutre pela culinária.

Quanto à contribuição de seu trabalho para a melhoria e cura dos pacientes, ela acredita que é inegável. Receber elogios dos pacientes em bilhetes reforça essa crença.

Muitas vezes, os pacientes não têm acesso a comida bem preparada, e quando desfrutam de refeições cuidadosamente preparadas por ela, expressam profunda gratidão, o que, por sua vez, contribui para seu bem-estar e recuperação.

Quibe assado

Executada por Joelma



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 3 ½ xícara de trigo para quibe
- 1kg de carne moída
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 dentes de alho
- ½ pimenta dedo-de-moça batida
- 1 cebola média picada
- Hortelã à gosto
- Óleo para untar
- 1 fio de azeite para finalizar

Como fazemos no HC

- 35 kg de trigo para quibe
- 80 kg de carne moída
- 1 ½ colher de sopa de sal
- 3 vidros de azeite de oliva (1,5L) misturados com 5L de óleo
- 1 kg de alho
- 2 conchas de pimenta dedo de moça batida
- 4 kg de cebola batida
- 1 maço de hortelã
- Óleo para untar
- 1 fio de azeite para finalizar

Modo de preparo

1. Hidratar o trigo com água fervendo;
2. Bater na batedeira o trigo hidratado juntamente com a carne moída, cebola, azeite de oliva, molho de pimenta, alho e hortelã;
3. Untar a assadeira com uma mistura de óleo e azeite de oliva;
4. Adicionar na assadeira a preparação que foi batida;
5. Adicionar o fio de azeite por cima da massa do quibe ainda cru;
6. Cortar e levar ao forno por cerca de 50 minutos;
7. Passados 50 minutos, está pronto!





José Luis Rodrigues Almeida

Cozinheiro no HC há 4 meses

José Luís passou a integrar a equipe da Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas (campus) em 2023, através de um concurso sobre o qual foi avisado pela esposa e que relatou estar tranquilo para a realização.

Sua trajetória na culinária, no entanto, se iniciou 16 anos antes, ao se formar em gastronomia. Ao longo destes anos, José adquiriu experiência trabalhando na cozinha de hotéis, restaurantes e em outro hospital.

A adaptação à nova rotina de trabalho e à dinâmica da unidade se revelou tranquila e lhe trouxe diversos aprendizados, dentre os quais se destaca a habilidade para planejar e executar preparações culinárias em larga escala.

José diz ser apaixonado em estar dentro da cozinha e em exercer sua atividade como cozinheiro, o que lhe enche de propósito em seu dia a dia. Além disso, ele relata que se ver sendo capaz de colaborar com a organização da produção e em atender as demandas que surgem na cozinha constituem suas grandes motivações.

Para ele, a organização e competência da equipe da Unidade de Alimentação e Nutrição possuem papel essencial para garantir a excelência do serviço que chegará até o paciente e que, consequentemente, impactará em sua melhora.

Ademais, José crê que o alimento funciona como medicamento, sendo capaz de gerar a sensação de prazer e afeto no indivíduo que dele se alimentará, contribuindo para seu bem-estar e melhora no tratamento.

Torta de Legumes e Frios

Executada por José Luís



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

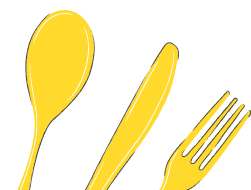
- 5 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de fermento em pó
- 500 ml de leite integral
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola pequena
- 2 tomates
- 1 cenoura
- 250 g de queijo muçarela
- 250 g de presunto
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- Orégano a gosto
- 2 colheres de sopa rasas de margarina (1 colher de sopa rasa para untar a assadeira)
- 1 colher de sopa de farinha de rosca

Como fazemos no HC

- 127 ovos
- 13 kg de farinha de trigo
- 875 g de fermento em pó
- 16 L de leite integral
- 75 g de sal
- 3 kg de cebola
- 5 kg de tomate
- 5 kg de cenoura
- 10 kg de queijo muçarela
- 10 kg de presunto
- 1 maço de cheiro verde
- Orégano a gosto
- 34 colheres de sopa rasas de margarina (2 colheres de sopa rasa para untar cada assadeira)
- 300 g de farinha de rosca

Modo de preparo

1. Ralar o queijo e a cenoura descascada, cortar o presunto em tiras, cortar a cebola e o tomate em pedaços grandes, picar o cheiro verde, adicionar tudo em uma vasilha junto com o orégano e reservar;
2. Untar as formas com a margarina e a farinha de trigo;
3. Bater no liquidificador o leite, os ovos, a farinha, o fermento e o sal para fazer a massa;
4. Transferir um pouco de massa para as assadeiras, o suficiente para forrar seu fundo. Adicionar o recheio e colocar mais massa por cima, o suficiente para cobrir o recheio, deixando a massa uniforme. Polvilhar a farinha de rosca por cima da torta;
5. Colocar as assadeiras no forno a 160°C por 40 minutos ou até a massa ser furada com palito e este sair sem resíduos.





Leda Adriana Tobias

Cozinheira no HC há 7 meses

Com poucos meses de experiência na cozinha do Hospital das Clínicas (HC), essa profissional já demonstra um comprometimento notável com sua função na cozinha do HC (Campus). Seu ingresso na equipe culinária aconteceu por meio de um concurso, abrindo as portas para a oportunidade de servir no ambiente hospitalar.

Durante esse curto período, ela já adquiriu uma série de habilidades, incluindo a preparação de diferentes receitas. No entanto, os desafios surgiram na forma do tamanho da cozinha e na quantidade de comida preparada, exigindo uma adaptação rápida para atender às demandas da instituição.

Antes de ingressar nesse papel, ela já possuía experiência na cozinha, trabalhando em um hotel. No entanto, a cozinha hospitalar apresenta particularidades únicas que demandam uma curva de aprendizado significativa.

A parte mais prazerosa de seu trabalho reside em seu amor pela culinária. Ela tem paixão por cozinhar e encontra satisfação no ato de preparar refeições, mesmo que em um ambiente desafiador.

Sua motivação para o trabalho é impulsionada por uma crença fundamental: a convicção de que a comida que ela está preparando desempenha um papel essencial na melhoria dos pacientes. Essa compreensão da importância de sua função a inspira em sua jornada na cozinha do HC.

Parmegiana de Carne

Executada por Leda



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 2 bifes de carne
- ¼ cebola
- 1 colher de chá salsinha
- 1 fio azeite
- 1 dente alho
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de rosca
- 5 tomates

Como fazemos no HC

- 2 bifes de carne
- ¼ cebola
- 1 colher de chá salsinha
- 1 fio azeite
- 1 dente alho
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de rosca
- 5 tomates

Modo de preparo

1. Bater a cebola, salsinha, azeite e alho no liquidificador e usar essa mistura para temperar a carne;
2. Passar o bife na farinha de rosca, depois no ovo batido e depois na farinha de rosca novamente;
3. Esquentar o óleo e fritar o bife;
4. Molho de tomate: cozinhar o tomate, bater no liquidificador, peneirar e levar ao fogo para temperar (deixar no fogo até engrossar);
5. Para montar o prato: colocar o bife frito, molho de tomate por cima e pode adicionar uma fatia de queijo.





Leila Carla Tobias Santos

Cozinheira na UE há 6 anos

Com uma jornada de 6 anos de dedicação na Unidade de Emergência (UE), Leila teve seu ingresso na cozinha da UE marcado por um processo seletivo via concurso da FAEPA, que a atribuiu à função de cozinheira. Antes dessa oportunidade, Leila não possuía experiência prévia na culinária, o que torna sua jornada ainda mais notável.

Durante esses anos de trabalho na cozinha da UE, Leila desenvolveu habilidades cruciais, com ênfase em aprender a cozinhar e lidar com o inesperado. Para ela, cada dia é uma oportunidade de aprendizado.

Como dito, antes de sua trajetória na UE, Leila não tinha experiência prévia na cozinha, o que tornou sua adaptação aos desafios da culinária ainda mais admirável. Ela enfrentou obstáculos como a falta de produtos que tinha hábito de utilizar, a necessidade de lidar com problemas pessoais sem que interferisse em seu desempenho no trabalho e a habilidade de pensar rapidamente para resolver quaisquer problemas que surgissem.

A parte mais prazerosa de seu trabalho, segundo Leila, é a gratificação de saber que o paciente aprecia sua comida e na opinião de que sua contribuição auxilia no tratamento dos pacientes. A satisfação de desempenhar um papel crucial no bem-estar dos pacientes é o que impulsiona seu compromisso na cozinha da UE.

Croquete de Carne

Executada por Leila Carla



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 250 g de carne (patinho)
- 1 dente de alho
- ½ cebola
- Cheiro verde a gosto
- Orégano a gosto
- 1 ovo
- 1 batata
- 1 colher de café de molho de pimenta
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritura

Como fazemos no HC

- 50 kg de carne (patinho)
- 10 conchas de tempero de alho
- ½ kg de cebola
- Cheiro verde a gosto
- Orégano a gosto
- 60 ovos
- 2 caixas de batatas (25 kg em cada)
- 200 ml molho de Pimenta
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritura

Modo de preparo

1. Cozinhar a carne e a batata separadamente. Amassar a batata;
2. Picar o alho, a cebola e o cheiro verde;
3. Juntar todos os ingredientes na batedeira e bater até formar uma massa homogênea;
4. Moldar os bolinhos e empanar na farinha de rosca;
5. Fritar imerso no óleo quente e deixar escorrer em uma grade ou em papel toalha. Como opção, também é possível assar no forno.





Leila Lúcia dos Santos

Cozinheira no HC há 11 anos

Leila ingressou na cozinha do HC após conquistar o 5º lugar em um concurso da Unidade de Emergência (UE), onde trabalhou por um ano antes de se transferir para o HC (campus).

Durante seu tempo no HC, Leila desenvolveu habilidades essenciais, como trabalhar em uma equipe grande, lidar com os desafios cotidianos da cozinha e enfrentar as dificuldades da rotina.

Ela também aprimorou seus processos de organização e logística para preparar refeições em grandes quantidades.

Antes de ingressar nesse trabalho, Leila já tinha experiência como cozinheira, tendo trabalhado por 10 anos no colégio Marista.

Para Leila, a parte mais prazerosa de seu trabalho é a oportunidade de cozinhar, que ela considera uma terapia e uma forma de expressar afetividade.

Ela se dedica integralmente às preparações, colocando todo o seu comprometimento e carinho nelas. Sua motivação para o trabalho está intrinsecamente ligada a essa experiência gratificante.

Leila acredita que seu trabalho contribui para o bem-estar dos pacientes ao criar preparações bonitas, que geram prazer e afeto. Ela acredita que a alimentação desempenha um papel significativo na forma como as pessoas se sentem, e, ao oferecer refeições de qualidade, contribui para que os pacientes se sintam melhor.

Bolo Mesclado

Executada por Leila Lúcia



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

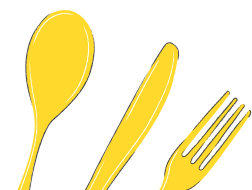
- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha
- 1 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- Margarina para untar a forma
- Farinha para untar a forma

Como fazemos no HC

- 120 ovos
- 8 kg de açúcar
- 11 litros de leite
- 14 kg de farinha
- 1 litro de óleo
- 1 kg de margarina
- 375 g de fermento
- 1 pitada de sal
- 1kg de chocolate em pó
- Margarina para untar a forma
- Farinha para untar a forma

Modo de preparo

1. Untar as formas com margarina e farinha;
2. Bater os ovos na batedeira;
3. Adicionar o açúcar e bater até a mistura ficar clara e volumosa;
4. Adicionar a margarina e o óleo;
5. Adicionar o leite;
6. Adicionar a farinha de trigo;
7. Adicionar metade do fermento;
8. Despejar metade da massa nas formas untadas;
9. Adicionar o chocolate em pó no restante da massa e bata novamente;
10. Adicionar a outra metade do fermento;
11. Despejar a massa com o chocolate na forma;
12. Assar no forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos;
13. Passados 40 minutos, está pronto!





Luzia de Almeida Nunes

Cozinheira no HC há 11 anos

Com uma trajetória de 11 anos de dedicação à instituição, Luzia é reconhecida como "boleira oficial" dos pedidos extras e aniversariantes do dia.

Nascida em Morro Agudo e residente em Ribeirão Preto, Dona Luzia trilhou um caminho repleto de experiências culinárias enriquecedoras. Ela teve a oportunidade de trabalhar na Bauducco, em São Paulo, onde adquiriu conhecimentos valiosos sobre a preparação de doces. Posteriormente, dedicou-se ao trabalho como cozinheira em residência de família e atuou como cozinheira no Mousse Cake, um restaurante da cidade de Ribeirão Preto, por alguns anos. Sua paixão pela gastronomia levou a sua entrada no HC, onde desempenha um papel fundamental na cozinha.

Além de sua sólida experiência na culinária, Dona Luzia possui formação técnica em Nutrição pela ETEC de Ribeirão Preto.

No que se refere aos desafios enfrentados, Dona Luzia confirma que o trabalho na cozinha do HC é exigente, mas a sua dedicação é impulsionada pela profunda importância do que faz. Durante a pandemia, houve dificuldades, incluindo o preconceito de familiares que temiam o contato devido à sua ocupação no hospital.

Sua motivação é alimentada pela verdade de que, na cozinha, ela desempenha um papel fundamental. Ela vê seu trabalho como uma extensão do cuidado ao paciente, conforto, amor e nutrição por meio da comida. Dona Luzia expressa sua paixão pela gastronomia, e enfatiza a alegria que encontra ao trabalhar com o que ama. Para ela, a gastronomia é um elo que une as pessoas, gerando amizades e conexões ao longo de sua jornada como cozinheira.

Bolo Farofa

Executada por Luzia



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

Para o creme:

- 1,5 L de leite
- 1 ½ copos de amido de milho
- 1 ½ copos de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 6 gemas peneiradas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 e ½ colheres de sopa de margarina
- Raspas de ½ limão

Para a Farofa (base do bolo)

- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de margarina
- 2 ovos
- 200 g de nozes (opcional)

Como fazemos no HC

Para o creme:

- 3 L de leite
- 3 copos de amido de milho
- 3 copos de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 12 gemas peneiradas
- 30 ml de essência de baunilha
- 3 colheres de sopa de margarina
- Raspas de 1 limão

Para a Farofa (base do bolo)

- 8 copos de farinha de trigo
- 4 copos de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de fermento em pó
- 6 colheres de sopa de margarina
- 3 ovos
- 300 g de nozes (opcional)

Bolo Farofa

Executada por Luzia



Modo de preparo

1. Adicionar o leite e o amido em uma panela desligada. Mexer bem até que o amido se dissolva completamente no leite;
2. Ainda com o fogo desligado, acrescentar o açúcar, uma pitada de sal e as gemas peneiradas;
3. Ligar o fogo em temperatura média e mexer até que se atinja a consistência de creme;
4. Quando atingir a consistência desejada, desligar o fogo e adicionar a essência de baunilha, as raspas de limão e a margarina;
5. Para a farofa, misturar em uma vasilha a farinha de trigo, o açúcar, o sal, o fermento e as nozes;
6. Acrescentar a margarina e os ovos e mexer até obter uma consistência de farofa;
7. Para a montagem do bolo farofa, em uma assadeira untada com margarina, colocar metade da farofa como base. Em seguida, despejar todo o creme de confeito sobre essa base. Finalizar adicionando a outra metade da farofa por cima do creme.
8. Assar a 180°C por 35 minutos ou até dourar.
9. Esperar o bolo esfriar para servir.



Luzilene Silva Lima

Cozinheira na UE há 8 anos

Com um histórico de 8 anos de dedicação na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), a entrada na cozinha da UE teve um enredo marcado por determinação. O caminho para a UE começou quando uma amiga, que já trabalhava no Hemocentro, trouxe a oportunidade ao conhecimento de Luzilene. Ela estudou para a prova e conquistou o 4º lugar no concurso de 2015.

Inicialmente, atuou por 3 a 4 meses na UAN do HC (Campus), período em que as preparações eram transportadas para a UE como parte do sistema de distribuição descentralizado. Essa fase coincidiu com uma mudança na forma de gerenciamento da cozinha da UE.

Luzilene teve uma bolsa para cursar Gastronomia financiada pela FAEPA, o que contribui para as habilidades culinárias. Entretanto, as habilidades adquiridas ao longo de sua trajetória na UE vão muito além do domínio da culinária. Ela enfatiza a importância de trabalhar em equipe e compartilhar momentos e experiências com os colegas de trabalho como uma das competências essenciais adquiridas.

Os enfrentamentos na sua jornada incluíram desafios à transição para a culinária em larga escala, sem comprometer o sabor dos pratos. Aprender a confiar na equipe e em suas próprias habilidades foi um aspecto fundamental desse processo. Ela destaca a importância do apoio da equipe no desenvolvimento de conhecimentos e aprendizados e agradece calorosamente o acolhimento que recebeu.

A parte mais gratificante de seu trabalho é testemunhar o resultado de pratos saborosos feitos com amor, expressos nos elogios e agradecimentos dos comensais. Ela compreende como a comida feita na cozinha faz a diferença no tratamento do paciente, sendo a chave para uma recuperação eficaz.

Tomate recheado com ricota

Executada por Luzilene



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

Para o tomate:

- 10 tomates
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá orégano
- Azeite a gosto

Para a ricota

- 1,5 L de leite
- ½ xícara de vinagre
- ½ caixa de creme de leite
- 5 fatias de queijo (100g)
- ¼ de copo de soro do leite
- 1 colher de chá de sal

Para a ricota granulada

- ¼ cebola refogada
- ½ caixa de creme de leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de orégano

Para a farofa

- 5 bolachas cream cracker
- 2 xícaras de farinha de rosca
- ½ xícara de cheiro verde
- 1 e ½ colher de sopa de margarina em temperatura ambiente
- ¼ de cebola
- 5 fatias de queijo (100g)
- uma pitada de sal
- azeite a gosto

Como fazemos no HC

Para o tomate:

- 21 tomates
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de orégano
- Azeite a gosto

Para a ricota

- 3,5 L de leite
- 200 ml de vinagre
- 1 caixa de creme de leite
- 200g de queijo
- ½ copo de soro do leite
- ½ colher de sopa de sal

Para a ricota granulada

- ½ cebola refogada
- 1 caixa de creme de leite
- ½ colher de sopa de sal
- ½ colher de sopa de pimenta do reino
- ½ colher de sopa de orégano

Para a farofa

- 10 bolachas cream cracker
- 3 copos de farinha de rosca
- 1 copo de cheiro verde (200g)
- 3 colheres de sopa de margarina em temperatura ambiente
- ½ cebola
- 200g de queijo
- uma pitada de sal
- azeite a gosto



Tomate recheado com ricota

Executada por Luzilene



Modo de preparo

1. Retirar a tampa do tomate e remover todas as sementes, deixando um buraco no centro;
2. Em seguida, temperar o tomate com sal, orégano, tempero de alho e cebola, e regar com azeite;
3. Para preparar a ricota, aquecer o leite sem deixar ferver. Desligar o fogo e adicionar o vinagre. Peneirar a ricota e reservar um copo do soro. No liquidificador, bater a ricota peneirada com creme de leite, queijo, soro e sal até obter uma mistura lisa;
4. Para a farofa, refogar a cebola com um fio de azeite e misturar os demais ingredientes até obter uma textura semelhante a "areia molhada";
5. Na montagem, colocar uma ricota granulada, o creme de ricota e a farofa, recheando os tomates;
6. Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 a 15 minutos.





Marcia Aparecida Nunes Migano

Cozinheira no HC há 14 anos

Marcia possui 14 anos de dedicação ao trabalho na Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas, onde ingressou através de um concurso.

Antes de iniciar seu trabalho no HC (campus), Márcia já havia trabalhado em um restaurante comercial e em uma escola da cidade de Ribeirão Preto, possuindo vasta experiência culinária.

Sua trajetória dentro da cozinha do hospital lhe trouxe diversos aprendizados e novas habilidades além de contribuir para seu desenvolvimento pessoal, pois ela sentiu a necessidade de desenvolver um sentimento de “paz interior” para realizar seu trabalho da melhor forma possível.

Durante seu caminho algumas adversidades foram encontradas, como as dificuldades impostas pela dinâmica do trabalho em equipe. Apesar disso, Márcia ama o seu trabalho e considera o ato de cozinhar uma arte e esse sentimento representa uma das suas maiores motivações.

Além disso, para ela o carinho dos pacientes é um grande combustível para sua força de trabalho e recorda-se saudosamente de um painel onde ficavam expostos bilhetes e elogios dos pacientes para a equipe responsável pela elaboração das refeições.

Bolo de fubá com laranja

Executada por Marcia



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 4 ovos
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 xícara de suco de laranja espremido (3-4 laranjas)
- 3 xícaras de fubá mimoso
- 1 xícara de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Como fazemos no HC

- 12 ovos
- 1 e ½ xícara de óleo de soja
- 3 xícaras de suco de laranja espremido (9-12 laranjas)
- 9 xícaras de fubá mimoso
- 3 ½ xícara de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de fermento químico

Modo de preparo

1. Untar a forma com óleo de soja e fubá;
2. Bater no liquidificador os ovos, óleo, suco de laranja e o açúcar até ficar homogêneo;
3. Adicionar o fubá e a pitada de sal e bater até atingir uma consistência lisa (sem grumos);
4. Adicionar o fermento químico e misturar;
5. Despejar na forma untada e levar ao forno a 180°C por 30 minutos;
6. Cortar e servir.





Maria de Lurdes Siqueira Souza

Cozinheira no HC há 4 anos

Maria de Lurdes trabalha na Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas há 4 anos e seu ingresso aconteceu através de um concurso. Lurdes, como é conhecida por seus colegas da UAN, possui uma trajetória de mais de 20 anos dedicados à culinária, tendo trabalhado previamente em um restaurante e em uma escola.

Ao longo desses anos na cozinha do HC, Lurdes adquiriu novos conhecimentos que facilitaram o dia a dia de seu trabalho, além de aprender a lidar com todos os equipamentos que estão disponíveis para uso e que tornam sua rotina mais simples.

Lurdes gosta muito de cozinhar e considera essa a parte mais prazerosa do seu trabalho. Todo o seu amor pela culinária, juntamente com os elogios às suas preparações constituem sua grande motivação para trabalhar.

Além disso, realiza o seu serviço com muito amor e carinho pois compreende a importância da alimentação para a recuperação dos pacientes.

Beringela de forno

Executada por Maria de Lurdes



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 1 berinjela
- 2 tomates picados em cubos
- ½ cebola picada em cubos
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto

Para o tempero:

- 3 dentes de alho
- 1/4 cebola
- 1 colher de sopa de óleo

Como fazemos no HC

- 3 berinjelas
- 4 tomates picados em cubos
- 1 cebola picada em cubos
- ⅓ de xícara de vinagre
- Azeite de oliva para cobrir
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Salsinha a gosto

Para o tempero:

- 6 dentes de alho
- ½ cebola
- 3 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

1. Para preparar o tempero, picar o alho e a cebola em cubos, refogar no óleo e reservar;
2. Picar a berinjela em cubos e a deixar imersa na água durante 15 minutos, após esse tempo a água deve ser descartada;
3. Colocar a berinjela em uma assadeira e cobrir com a cebola e o tomate picados em cubos e adicionar o tempero previamente preparado. Regar a preparação com o azeite e adicionar sal e orégano a gosto;
4. Salpicar a salsinha por cima da preparação e levar para o forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Depois de assado, adicionar o vinagre na preparação e o incorporar à mistura.





Maria Josepha Baldicerra

Cozinheira na UE há 37 anos

Maria Josepha Baldicerra (a querida Dona Jô) possui admiráveis 37 anos de experiência e história nas cozinhas do HC. Sua trajetória também começou através do processo seletivo padrão por meio de concurso público.

Maria Josepha já trazia consigo muita bagagem de experiências em cozinhas, tendo sempre atuado como cozinheira e trabalhado por 6 anos no Hospital Ribeirânia, ressaltando ainda, o amor que sente pela sua profissão.

Na cozinha da UE desenvolveu habilidades essenciais para o seu trabalho, como também para a vida, relatando ter adquirido competências como agilidade, paciência, atenção e perseverança.

Dentre os desafios enfrentados, Maria Josepha relata sobre o processo de ocupar e conquistar seu espaço dentro da cozinha, sendo capaz de se adequar ao ritmo de trabalho e conquistar respeito da equipe. Além disso, também traz o desafio de aprender a cozinhar dietas para pacientes com disfagia, realizando um curso para se capacitar para tal demanda.

Para Maria Josepha, a parte mais prazerosa de seu trabalho na cozinha da UE está em receber elogios dos pacientes e seus respectivos familiares pela qualidade de sua comida, fazendo com que ela tenha certeza que seu trabalho causa impacto na vida das pessoas e que ame ainda mais sua profissão. Ela também diz que quando pedem a receita de alguma preparação, ela fica imensamente feliz.

Ela acredita que seu trabalho é capaz de auxiliar diretamente para a melhora dos pacientes internados através da qualidade e do aconchego que a comida é capaz de gerar. Ela ainda conta que recebeu um retorno certa vez em que lhe disseram que "o paciente até levantou depois que comeu sua panqueca". Assim, relata sentir amor e gratidão pelo trabalho e por tudo que conquistou na vida por meio dele.

Chá de frutas

Executada por Maria Josefa

INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 300 g de açúcar
- 2 maçãs
- 1 maracujá
- 1 abacaxi
- 100 g de gengibre
- 2,5 L de água
- Cravo a gosto
- Canela a gosto

Como fazemos no HC

- 600 g de açúcar
- 4 maçãs
- 2 maracujás
- 2 abacaxis
- 200 g de gengibre
- 5 L de água
- Cravo a gosto
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Picar a maçã retirando o miolo. Retirar a polpa do maracujá com as sementes. Descascar o abacaxi. Picar o gengibre;
2. Dourar o açúcar até ficar com a cor de caramelo claro;
3. Adicionar as frutas e o gengibre ao caramelo;
4. Adicionar a água, o cravo e a canela;
5. Deixar ferver e servir.



Maria Lair Rigota

Cozinheira no HC há 18 anos

Maria Lair integra a equipe da Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas (campus) há 18 anos e seu ingresso aconteceu através de um concurso.

Maria tem memórias de cozinhar durante toda a sua vida, mas o trabalho na cozinha do HC lhe permitiu desenvolver novas habilidades que vão além da técnica culinária, como a resiliência ao enfrentar adversidades e a agilidade para lidar com diversas tarefas em um curto período de tempo.

Apesar da cozinha lhe representar um ambiente familiar, alguns desafios ainda lhe são impostos durante o seu trabalho e estão relacionados ao manuseio das panelas e dos equipamentos da cozinha industrial que possuem dimensões maiores que as tradicionais, em detrimento da larga escala de produção de refeições, e por isso são mais pesados.

Maria Lair considera todas etapas do seu trabalho muito prazerosas e sua maior motivação é saber que está contribuindo para a melhora dos pacientes, visto que reconhece o valor e importância da alimentação nas esferas físicas e emocionais de cada um.

Requeijão Caseiro

Executada por Maria Lair Rigota



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 1 litro de leite
- 1 colher de sopa de vinagre
- 60 g de queijo prato
- 1 colher de sopa de margarina
- Sal a gosto

Como fazemos no HC

- 3 litros de leite
- 200 ml de vinagre
- 200 g de queijo prato
- 2 colheres de sopa de margarina
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Colocar o leite para ferver em uma panela. Depois de fervido, desligar o fogo e colocar o vinagre;
2. Esperar talhar (cerca de 5 minutos);
3. Depois de talhado, coar o leite separando o soro.
4. Bater o que ficou na peneira no liquidificador com o queijo prato e a margarina e colocar sal a gosto.
5. Bater até ficar homogêneo e servir;

OBS: se ficar muito consistente para bater, colocar mais leite na quantidade necessária para bater bem e ficar homogêneo.



Cubos de alcatra acebolados

Executada por Maria Salete Batista

Cozinheira no HC há 36 anos

INGREDIENTES



Para fazer na sua casa

- 500g de alcatra
- 2 cebolas
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de sopa de óleo

Para marinada:

- 6 dentes de alho
- ½ cebola
- ervas a gosto
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de óleo

Como fazemos no HC

- 40 kg de alcatra
- 3,5 kg de cebola
- 350 ml de vinagre
- 500 ml de óleo

Para marinada:

- 300 g de alho
- 600 g de cebola
- ervas a gosto
- 300 g de sal
- 500 ml de óleo

Modo de preparo

1. Bater os temperos para marinada em liquidificador (alho, cebola, ervas, sal e óleo), marinar a carne por aproximadamente 6 horas;
2. Na panela, adicionar a carne com o óleo e deixar cozinhando tampada até a água secar e corar no fundo, caso seque e não cozinhe bem, adicionar mais um pouco de água;
3. Após secar a água, mexer bem para pegar cor na carne e adicionar a cebola;
4. Na panela separar a carne da cebola, adicionando o vinagre e uma pitada de sal na cebola. Após isso, misturar tudo;
5. Transferir a carne para as cubas gastronômicas sendo colocada primeiramente a carne, depois a cebola em cima, e por último os tomates crus e picados para finalizar.





Marilza Costa dos Reis Marques

Cozinheira no HC há 29 anos

Marilza acumula impressionantes 29 anos de dedicação ao Hospital das Clínicas (HC). Seu ingresso na cozinha do HC ocorreu por meio de um concurso que marcou o início de sua longa jornada.

Ao longo dessas quase três décadas, desenvolveu uma notável gama de habilidades, destacando-se sua resiliência para se adaptar ao ambiente da cozinha do HC e sua excepcional capacidade de trabalho em equipe.

Marilza é reconhecida como uma das funcionárias mais serenas e colaborativas da equipe, sendo uma peça fundamental na integração do grupo. Suas habilidades de comunicação apresentam uma fluidez notável no ambiente de trabalho.

Antes de ingressar no HC, Marilza já possuía experiência na culinária, tendo trabalhado na cozinha do Hospital São Lucas e em casas de família. No entanto, os desafios que surgiram na cozinha do HC foram significativos. Adaptar-se ao preparo de grandes quantidades de alimentos e a integração com a equipe, exigiram resiliência e tempo para compreender todos os processos e operar de forma harmoniosa, sem contratempos.

A parte mais gratificante do seu trabalho, segundo Marilza, é a colaboração com a equipe de cozinheiras. Sua motivação para o trabalho é impulsionada por sua paixão pela culinária. Marilza vê a cozinha como um aprendizado constante, uma metáfora para a vida, onde enfrenta desafios imprevisíveis, exercita resiliência, paciência e respeito diariamente.

Marilza enfatiza a importância de todos os funcionários do HC na contribuição para o bem-estar dos pacientes. Ela acredita que a alimentação cuidadosa e carinhosa prestada pela equipe da cozinha é tão fundamental quanto qualquer outro processo no hospital. Sem as cozinheiras, a alimentação dos pacientes não chegaria em sua forma adequada, afetando a eficiência global dos processos no hospital.

Peito de Frango com Legumes

Executada por Marilza



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 1 kg de frango
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal à gosto
- Calda caramelo (1 colher de sopa de açúcar para 1 colher de sopa de água)
- 1 cebola grande
- 1 tomate médio
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional)
- Cheiro verde à gosto (opcional)

Para a marinada

- Alho à gosto
- Óleo à gosto
- Ervas secas à gosto
- Vinagre à gosto

Como fazemos no HC

- 90 kg de frango
- 2 litros de óleo
- Sal à gosto
- Calda caramelo (1 kg de açúcar para 1 L de água)
- 5,2 kg cebola
- 5,8 kg tomate
- 1 kg amido de milho (opcional)
- Cheiro verde à gosto (opcional)

Para a marinada

- Alho à gosto
- Óleo à gosto
- Ervas secas à gosto
- Vinagre à gosto

Modo de preparo

1. Preparar a marinada e adicionar à carne no dia anterior;
2. Depois de marinar: adicionar no caldeirão as carnes (não é necessário colocar o caldo da marinada na panela), o sal e o óleo, e cozinhar na pressão por 40 minutos;
3. Em outra panela preparar a calda caramelo, deixando-a ficar bem escura, mas ainda em ponto líquido (a dica das cozinheiras é “queimar bem o açúcar para não ficar doce”);
4. Depois dos 40 minutos, abrir a panela, adicionar a calda caramelo, mexer e tampar por mais 40 minutos;
5. Picar a cebola e tomate em cubos grandes;
6. Após os 40 minutos, abrir a panela, adicionar o tomate e a cebola e mexer;
7. Adicionar o amido de milho diluída em água para engrossar o caldo e finalizar com cheiro verde.





Nathália Kotz da Silva Cassiano Milan

Cozinheira no HC há 3 anos

Foi através de um concurso que Nathália viu a oportunidade de integrar a equipe da Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas e, hoje, sua jornada já completa 3 anos de duração.

Nathália é o membro mais jovem do time responsável pela elaboração das refeições do HC (campus), mas vem acumulando experiência na culinária há mais de 5 anos, tendo trabalhado anteriormente em um restaurante comercial.

Ao iniciar seu trabalho na cozinha do HC, um grande desafio a ser superado foi a adaptação à grande produção de refeições que acontece dentro da unidade, mas com o passar do tempo isso foi se tornando mais fácil e produzir grandes quantidades de alimento foi uma habilidade adquirida.

A parte mais prazerosa do seu trabalho é ouvir elogios sobre as suas preparações e acredita que seu serviço contribui para a melhora dos pacientes pois a comida proporciona ânimo, especialmente quando é saborosa.

Escondidinho de Carne Seca

Executada por Nathália Cassiano



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

Carne:

- 500 g de carne seca
- 300 g extrato de tomate
- 1 tomate
- Cheiro verde a gosto
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal gosto

Purê:

- 1 kg de batata
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 fio de óleo
- ½ xícara de leite
- ½ cebola
- 4 dentes de alho
- Sal a gosto

Montagem:

- 6 a 8 fatias de queijo prato
- Farinha de rosca para polvilhar

Como fazemos no HC

Carne:

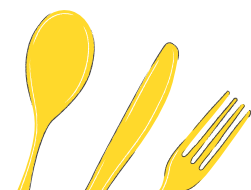
- 60 kg carne seca
- 6 kg extrato de tomate
- 5 kg de tomate
- Cheiro verde a gosto
- 1 kg de cebola
- 4 kg de ketchup
- ½ L de óleo
- Sal a gosto

Purê:

- 60 kg batata
- 1,5 kg manteiga
- 2 L óleo
- 2 L de leite
- 8 cebolas
- 1 kg alho batido
- Sal a gosto

Montagem:

- 8 kg de queijo prato
- Farinha de rosca para polvilhar



Escondidinho de Carne Seca

Executada por Nathália Cassiano



Modo de preparo

1. Dessalgar a carne;
2. Cozinhar a carne na pressão por aproximadamente 25 minutos ou até que esteja macia;
3. Desfiar a carne com o auxílio de dois garfos;
4. Em uma panela adicionar o óleo, a cebola e o tomate picado e refogar;
5. Em seguida adicionar a carne, o ketchup e o extrato de tomate, temperar com sal e cheiro verde a gosto e reservar;
6. Cozinhar as batatas até que fiquem macias e em seguida amassar com um garfo ou espremedor de legumes;
7. Adicionar o leite ao purê obtido;
8. Em uma panela refogar o alho e a cebola com o óleo, depois adicionar o purê e a manteiga;
9. Em um refratário colocar uma camada de purê, uma camada da carne e outra camada de purê;
10. Por fim, colocar o queijo prato e polvilhar a farinha de rosca;
11. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até gratinar.





Sandra Mara da Silva

Cozinheira no HC há 15 anos

Sandra iniciou sua jornada na Unidade de Alimentação e Nutrição do Hospital das Clínicas através de um concurso e sua história na cozinha do HC já possui mais de 15 anos de duração. No entanto, antes de ingressar neste trabalho, já havia adquirido uma grande experiência na culinária, tendo trabalhado em um buffet.

Ao longo destes anos, seus maiores desafios e aprendizados foram relacionados com o desenvolvimento das habilidades necessárias para trabalhar em equipe e com o exercício da paciência ao resolver os problemas que surgem ao longo da rotina.

Sandra sempre gostou muito de cozinhar e considera o preparo das refeições a parte mais prazerosa do seu trabalho.

Além disso, compreende a importância do seu trabalho e de toda a equipe de funcionários, que cuidam com muito carinho de cada detalhe que constitui os pilares necessários para a melhora e cura dos pacientes.

Batata ao molho de ervas

Executada por Sandra

INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

- 3 kg de batata inglesa
- 1 colher de sopa pimenta dedo de moça batida
- 1 g de orégano desidratado
- 1 colher de chá de sal
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 de manjeriço e louro

Como fazemos no HC

- 250 kg de batata inglesa
- 3 conchas de pimenta dedo de moça batida
- 30 gramas de orégano desidratado
- 1 e ½ kg de sal
- 1 kg de alho
- 4 garrafas de óleo
- 8 g de manjeriço e louro

Modo de preparo

1. Para preparar o molho de ervas, bater no liquidificador o molho de pimenta, orégano desidratado, sal, alho e óleo até formar uma pasta homogênea;
2. Descascar e picar a batata em cubos;
3. Coloque as batatas em uma assadeira e despejar o molho;
4. Após misturar as batatas com o molho, levar ao forno por cerca de 60 minutos (ou até começar a dourar).





Regina das Graças Costa e Silva

Cozinheira na UE há 43 anos

Regina das Graças Costa e Silva é a cozinheira do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto com maior tempo de experiência. São 43 anos de dedicação!

Sua trajetória começou no HC trabalhando como servidora da limpeza, depois prestou concurso para cozinheira. Quando foi convocada, trabalhou por muitos anos no HC campus, até que um dia foi convidada a trabalhar temporariamente na UE a fim de treinar as novas cozinheiras que chegaram na reinauguração do hospital. Após a transferência, escolheu ficar na UE onde trabalha até hoje.

Regina já cozinhava antes de ingressar na UE, pois trabalhava como empregada doméstica.

Ao longo dessa trajetória, desenvolveu a habilidade de criar, desenvolver e aprimorar receitas e diferentes modos de preparo, habilidade de aprender sobre alimentação saudável e de cultivar bons relacionamentos interpessoais.

Entre os desafios encontrados, Regina menciona o fato de dar conta das escalas de trabalho, muitas vezes, sobrecarregada, mas afirma com orgulho que todos os desafios que surgiram, foram vencidos com muito trabalho, comprometimento, responsabilidade e zelo.

Para Regina, a parte mais prazerosa do seu trabalho é quando não só as próprias preparações, mas as dos colegas também ficam bem feitas, quando o cardápio todo fica harmônico, mas principalmente, quando percebe que os comensais gostaram das refeições que ela preparou, que o momento da refeição foi um momento de prazer no meio da correria do dia a dia.

Ela acredita que sua maior motivação vem do amor ao trabalho e pela possibilidade do cuidado aos pacientes e a todos os comensais. Dona Regina diz que ama tanto o trabalho, que se, na vida, ela não viesse a ser cozinheira, ela não escolheria nenhum outro ofício.

Nhoque de batata e mandioquinha

Executada por Regina



INGREDIENTES

Para fazer na sua casa

Massa:

- 2 kg de batata inglesa
- 1 kg de mandioquinha
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 gema de ovo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 400 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal

Molho:

- 1 kg de tomate
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de orégano
- 1 fio de azeite
- 300 g de queijo prato ralado

Como fazemos no HC

Massa:

- 44 kg de batata inglesa
- 22 kg de mandioquinha
- 1 kg de margarina
- 2 kg de gema de ovo
- 2,2 kg de amido de milho
- 9 kg de farinha de trigo
- 1,3 kg de sal

Molho:

- 24 kg de tomate
- 2,2 L de óleo
- 400 g de salsinha
- 2,4 kg de cebola
- 400 g de alho
- 500 g de açúcar
- 100 g de orégano
- 500 ml de azeite
- 8 kg de queijo prato ralado

Nhoque de batata e mandioquinha

Executada por Regina



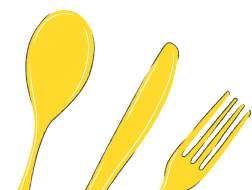
Modo de preparo

Molho:

1. Lavar os tomates, cortar ao meio e bater no liquidificador com água;
2. Adicionar os tomates batidos em uma panela com o tempero refogado, salsinha e cebola picada, açúcar e azeite, deixando ferver até reduzir a textura de molho;
3. Diluir o amido em água e adicionar aos poucos ao molho. Acertar o sal.

Massa e montagem:

1. Descascar e cozinhar a batata e a mandioquinha;
2. Preparar o tempero que será usado na massa e no molho: bater no liquidificador o alho, a cebola e o óleo e refogar;
3. Na batedeira, adicionar as batatas e a mandioquinha cozidas e aos poucos acrescentar o tempero refogado, a margarina, o amido de milho e as gemas;
4. Depois de misturado separar em assadeiras e levar para o refrigerador para esfriar;
5. Depois de frio, adicionar o sal e a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto da massa;
6. Colocar a água para ferver para cozinhar o nhoque;
7. Colocar a massa na nhoqueira e cortar em cima da panela com água fervendo;
8. Retirar o nhoque assim que boiar e colocar em uma assadeira forrada com molho, acrescentar mais molho e finalizar com o queijo ralado.



BASTIDORES DA PRODUÇÃO



"A experiência na cozinha do HC foi incrivelmente gratificante. Coletar receitas e histórias de vida das cozinheiras foi enriquecedor, mesmo em pouco tempo. Acompanhá-las foi uma experiência única que levarei comigo."

– **Amanda de Souza Silva**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Foi muito incrível ter a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a cozinha e todo o afeto envolvido no preparo das refeições!!!"

– **Beatriz Micheline Vita**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Conhecer e se conectar com o pessoal que trabalha na UAN do HC foi uma experiência engrandecedora que levarei para minha vida pessoal e profissional. Obrigado a todos os envolvidos."

– **Bruno Fuschini Favaro**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Foi um grande privilégio saber que por trás de todo alimento, que não só nutre pacientes, mas também faz a vida mais prazerosa, tem pessoas maravilhosas cuidando de todos os detalhes."

– **Bruna Faustino da Silva**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Estar em uma cozinha que atende milhares de pessoas é gratificante, vendo a importância desse trabalho realizado com maestria por uma equipe reduzida, mas dedicada a manter o hospital funcionando."

– **Dennis Gustavo Alves de Mello**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Participar da elaboração deste livro marcou minha experiência como estudante e me permitiu ter uma nova perspectiva sobre a alimentação hospitalar. Espero que através deste projeto mais pessoas possam conhecer o trabalho incrível que é realizado com tanto carinho pela equipe da UAN."

– **Dhara Ananda Garcia**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.

BASTIDORES DA PRODUÇÃO



"Me senti lisonjeada de ter a oportunidade de participar de um projeto de tamanha magnitude e importância, o qual foi idealizado com muito carinho e amor."

– **Heloísa Dalberto Pegoraro**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Fazer parte da LASAC tem sido uma experiência incrível e do projeto mais ainda. É muito importante o reconhecimento de profissionais com tantas histórias e dedicação ao ambiente de trabalho da alimentação coletiva."

– **Julia Rodrigues Reis Moreti**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



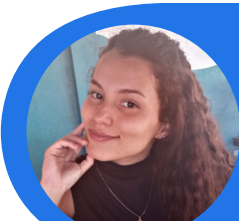
"Só tenho a agradecer por ter tido a oportunidade de participar de um projeto tão incrível. Coletar as receitas na cozinha do HC e a troca de experiências com as cozinheiras foi uma vivência edificante!"

– **Luana Barros Pires**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Eu gostei bastante de participar, pois mostramos o lado humano dos responsáveis pelo preparo das refeições em um ambiente em que a alimentação tem um papel crucial, inclusive em termos de conforto."

– **Melissa Santana Gonzalez Machado**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.



"Participar desse projeto que conta a história dos cozinheiros, pessoas fundamentais no hospital, foi incrível! Que o trabalho deles seja cada vez mais reconhecido. Essa experiência será lembrada por toda a minha vida!"

– **Stefani de Moraes Justa**, estudante de Nutrição da FMRP-USP.

Idealização e Organização
Profa. Dra. Laís Mariano Zanin - LASAC - FMRP/USP
Ms. Thereza Cristina Pereira Lunardi - HC FMRP/USP

Realização

