



Delícias do Café

18 DELICIOSAS RECEITAS

preparadas pelas integrantes do
Núcleo Feminino da Coaabriel





UMA HISTÓRIA FEITA COM MUITO SABOR

A fundação da Cooabriel aconteceu em 13 de setembro de 1963, por 38 membros, no município de São Gabriel da Palha, região noroeste do Estado do Espírito Santo. O grande incentivador e seu primeiro presidente foi o Padre Simão Civalero, pároco da cidade na época.

A Cooperativa iniciou as atividades com um setor de consumo (mercearia/supermercado) para atender os sócios (que cultivavam café bourbon) em gêneros de primeira necessidade. Depois é que passou a realizar os serviços de comercialização, beneficiamento e armazenagem do café.

Passou por grandes desafios nos primeiros anos, especialmente, pelo impacto provocado pela erradicação geral do café no final da década de 60.

A chegada do café conilon em São Gabriel da Palha, no início da década de 70, através de Dário Martinelli e Eduardo Glazar - com apoio da Realcafé Solúvel, de Jônice Tristão, foi elemento marcante da história da Cooperativa. Oportunidade que abraçou, como causa, junto a seus cafeicultores e com isto, deu suporte ao nascimento da história de cultivo do café conilon no Espírito Santo, participando de sua expansão, especialmente, nas regiões norte e noroeste capixaba e sul da Bahia, que representam suas regiões de ação. Com subsídios a seus sócios através da disponibilidade de inúmeros serviços em prol do fortalecimento de sua atividade, tornou-se grande promotora do desenvolvimento do café conilon nesses dois estados.

Nossos Serviços

Dentre os principais serviços oferecidos estão a Comercialização de café; Armazenagem - armazéns em seis municípios da região noroeste do estado do Espírito Santo e em dois municípios no sul da Bahia; Assistência técnica - com 02 programas de Campo e 09 departamentos de atendimento técnico; Lojas de insumos; Produção de Mudanças Clonais de Café Conilon; Laboratório de análises (química e física do solo, plantas, água para irrigação, fertilizantes orgânicos, corretivo agrícola); Programa de Insumos com planos de financiamentos de adubos, calcários, defensivos, implementos, mudas clonais de café conilon e custeio de safra em “equivalência café”; Plano de Qualidade do Café Conilon - para a melhoria do café produzido pelos sócios, sendo o Concurso “Conilon de Excelência Cooabriel” um dos incentivos, com realização anual (desde 2003); Sustentabilidade - promove melhorias nas condições de seus produtores através dos pilares sociais, ambientais e econômicos (participa também dos Programas 4 C e Nespresso AAA).

NÚCLEO FEMININO DA COOABRIEL

É Formado por sócias, esposas e filhas de sócios. Foi constituído em 19 de Outubro de 2009 e desde então tem atuação ativa em média com 45 membros. É uma iniciativa da cooperativa que visa a formação técnica, humana e cooperativista das integrantes, manifestando suas opiniões e pensamentos.

As linhas que norteiam os trabalhos do Núcleo têm ações voltadas para 06 áreas: COOPERATIVISTA, SOCIAL, PESSOAL, FAMILIAR, GRUPAL E EMPREENDEDORA.

O Núcleo tem dentre outros objetivos, fortalecer o papel da mulher no cooperativismo, bem como, o desenvolvimento dos valores que regem o cooperativismo por meio de ações educativas permanentes.

Esse trabalho é de grande relevância para manter as mulheres integradas à vida da cooperativa e também tem foco nas questões de gênero, onde a cooperativa visa estabelecer relações de equidade entre homens e mulheres.



ATUAÇÃO DAS MULHERES DO NÚCLEO NO PROCESSO PRODUTIVO

- ✓ Nossas mulheres cooperativistas são cafeicultoras vocacionadas;
- ✓ Atuam ativamente no processo produtivo do café conilon;
- ✓ Plantam, realizam tratos culturais, colhem, secam e beneficiam o grão.



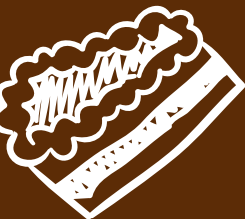
ESTAS INCRÍVEIS MULHERES...

Se capacitam, aprendem novas tecnologias, contribuem com a gestão da propriedade e praticam os princípios da sustentabilidade na atividade.

Se integram e também aprendem a fazer delícias variadas a partir do café.

Suas receitas estão em seus lares, nos eventos da cooperativa e ainda lhes proporcionam rendas extras.





O projeto “Delicias em Café”, foi criado para compor o trabalho do Núcleo Feminino da Cooabriel, em sua dimensão empreendedora.

A publicação deste trabalho, é o resultado da ação de capacitação voltada para o aprendizado de culinárias em café, iniciada em fevereiro de 2011 com o apoio do SENAR, em que membros do Núcleo se capacitaram nesta arte culinária.

As receitas aqui publicadas foram testadas pelas mulheres. Outras receitas, fez parte do treinamento realizado em fevereiro.

Portanto, caro leitor, este material tem o propósito de apresentar a forma de utilização do café em pratos doces e assim tornar o café uma agradável companhia em momentos especiais da sua vida.



01 - CAFÉ FORTE PARA BASE DAS RECEITAS

O café forte para o preparo de algumas receitas é feito da seguinte forma:

Use de 120 a 140 gramas de pó de café (10 a 12 colheres de sopa) para 1 litro de água.

Fonte: Apostila curso de culinária em café-SENAR

02 - COCADA COM CAFÉ

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de açúcar
- 1 colher (chá) cheia de manteiga
- ½ lata de café forte
- 1 coco médio ralado (aproximadamente 300g)



Preparo:

Misture todos os ingredientes numa panela pequena. Leve ao fogo baixo e mexa até soltar do fundo. Retire do fogo e bata um pouco. Despeje no mármore untado e deixe esfriar. Corte em quadradinhos.

03 - BALA DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 1/2 copo americano de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 1 copo americano de café forte (receita 1)
- 1 colher (chá) de café solúvel



Preparo:

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo mexendo com colher de pau. Abaixar o fogo e testar o ponto em água (formação de uma bolinha dura). Despejar em pedra untada com manteiga. Formar rolinhos e cortar as balas. Embrulhar em papel manteiga.

04 - BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CAFÉ

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 cenouras médias
- 3 copos de açúcar
- 4 copos de trigo
- 2 colheres de fermento em pó

Modo de Preparar:

Raspe as cenouras com uma faca, corte em rodelas. Leve ao liquidificador com os ovos e bata bem. Acrescente o açúcar e torne a bater bem. Despeje esta massa em uma tigela, acrescente o trigo e bata muito bem. Coloque o fermento em pó e despeje em uma forma untada e polvilhada com trigo. Leve para assar.

Cobertura:

- 1 copo de café forte (receita 1)
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de manteiga
- 3 colheres de achocolatado.

Modo de preparar:

Misture tudo e leve ao fogo, faça a calda e fure bem o bolo dentro da forma com a ponta da faca, jogue a cobertura em cima do bolo ainda quente. Cubra com papel alumínio e leve a geladeira. Sirva Gelado.

Testada pela participante do NF,
Luzia Castellan Busato Martinelli.



05 - PÃO DE CAFÉ E COCO

Ingredientes:

- 4 copos de água
- 3 colheres de sopa de pó de café
- 2 cocos meio verdes
- 2 colheres de fermento (colheres médias)
- 8 colheres de sopa de açúcar
- 10 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 1 quilo e meio de trigo



Testada pela participante do NF, **Elida Ronchetti Canal**

Modo de preparo:

Ferva a água, coloque o café e coe. Bata os cocos no liquidificador com o café coado, em seguida coloque o fermento e misture para dissolver. Acrescente o ovo, o açúcar, o óleo e misture bem, coloque o trigo e vai amassando até dar o ponto de pão.



Testada pela participante do NF, **Maria Tereza Menagatti Debortoli**

06 - TRUFA DE CAFÉ

Ingredientes:

- 350g de Chocolate meio Amargo
- 250g de Chocolate ao Leite
- ½ xícara de creme de leite com soro
- 3 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de conhaque
- 4 colheres de café solúvel
- 500g de chocolate fracionado chocolate ao leite para banhar.

Modo de Preparar:

Derreta o chocolate ao leite, acrescente o creme de leite e o mel. Misture tudo e leve à geladeira por 4 horas. Modele as trufas e banhe no chocolate fracionado ao leite. Ponha sobre o papel manteiga para secar. Depois de secas, decore e coloque nas forminhas.

Rendimento: 50 Unidades



07 - LICOR DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de café forte (receita 1)
- 1 lata de leite
- $\frac{3}{4}$ lata de vodka ou cachaça boa
- $\frac{1}{2}$ lata de açúcar
- 1 colher (chá) de baunilha

Como preparar:

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Sirva bem gelado.



08 - BISCOITO DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 colher de café solúvel
- 1 copo de nata
- 1 copo de açúcar
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de fermento em pó

Como preparar:

Misture todos os ingredientes e acrescente amido de milho até o ponto de enrolar. Leve ao forno para assar



Testada pela participante do NF, Ana Maria Campos Bergami

09 - CAPUCCINO

Ingredientes:

- 1 lata de leite em pó (400g)
- 1 lata pequena de achocolatado (200g)
- 800g de açúcar refinado
- 1 vidro pequeno de café solúvel (100g)
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (chá) de canela em pó

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até homogeneizar. Guardar em vidros ou latas bem fechadas. Na hora de servir: Para cada xícara de água ou leite fervendo utilizar 2 colheres (sopa) do capuccino.



10 - MILK-SHAKE ESPECIAL

Ingredientes:

- ½ litro de café bem forte (receita 1)
- 2 copos de leite
- Açúcar a gosto

Modo de Preparar:

Prepare um café forte, deixe esfriar, e coloque numa fôrma de cubinhos de gelo e congele. Depois que o café estiver congelado, retire uns 4 a 5 cubos de gelo e coloque no liquidificador. Acrescente o leite bem gelado e açúcar a gosto, e bata até que os cubos se desfaçam e a mistura fique cremosa. Despeje em copos altos, decore a gosto e sirva imediatamente.

Opcional: acrescente 1 colher de chá de baunilha.





11 - SACOLÉ DE CHOCOLATE COM CAFÉ

Ingredientes:

- 2 litros de leite
- 200g de chocolate em pó
- ½ litro de café forte(receita 1)
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- açúcar a gosto
- 1 pitadinha de sal
- Casquinhas de laranja

Como preparar:

Ferver o leite com as casquinhas de laranja. Acrescentar os demais ingredientes mexendo até ferver. Retirar do fogo após uns minutos de fervura. Coar, encher as sacolinhas, amarrar e levar ao freezer para congelar.

12 - CREME DE CAFÉ

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado
- 1 xícara de leite de vaca
- 1 xícara de café bem forte (receita 1)
- 6 ovos

Como preparar:

Bata os ovos, junte todos os ingredientes, passe 3 vezes na peneira, forre uma forma com açúcar queimado, põe a massa e asse em banho maria.



Testada pela participante do NF, Maria Bueker Verdin



13 - BOLO DE CAFÉ COM COBERTURA

Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de trigo
- ½ de café quente
- 2 colheres de achocolatado
- 1 colher de leite em pó
- 4 ovos, claras em neve
- 1 colher de fermento em pó.

Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de chocolate em pó
- ½ xícara de café forte



Testada pela participante do NF, Odete Maria Pereira Izoton

Modo de fazer:

Coloque tudo em uma panela e leve ao fogo mexendo até soltar do fundo. Depois cubra o bolo com a cobertura e decore a gosto. Se desejar, use a mesma cobertura como recheio.

14 - MOUSSE DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de café forte e frio (medida lata de leite condensado)
- 1 lata de creme de leite
- 1 envelope ou 3 folhas de gelatina sem sabor dissolvido.



Modo de Preparar:

Ponha a gelatina de folha de molho em água fria durante 10 minutos. Escorra a gelatina e dissolva-a na água quente. A gelatina em pó dissolva em água quente. Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar à geladeira por 4 horas. Sirva gelado.





15 - PAVÊ DE CAFÉ

Ingredientes:

- 2 pacotes de biscoito de maisena (200g)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de café forte (receita 1)
- 1 colher de sopa de maisena
- 3 gemas peneiradas

Como preparar:

Adicione todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo baixo até levantar fervura. Após a fervura, cozinhe por mais 02 minutos. Arrume em uma forma as camadas de biscoito e de creme sucessivamente. Por cima da última camada de biscoito, decore com chantilly e grãos de café. Leve à geladeira de um dia para o outro e sirva os pedaços gelado.

16- PUDIM DE LEITE COM CAFÉ

Ingredientes:

- 15 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 6 ovos
- 1 copo de leite
- ½ copo de café forte (receita 1)
- 2 colheres (sopa) cheias de leite em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- baunilha



Como preparar:

Bater bem no liquidificador todos os ingredientes. Assar o pudim em banho-maria com calda caramelada com o acréscimo de um pouco de café. Servir gelado.

Varição: Acrescentar 2 colheres (sopa) de chocolate em pó.

17 - MENTIRA DE CAFÉ

Ingredientes:

2 colheres de café solúvel
2 ovos
2 xícaras de açúcar
2 copos de leite
2 colheres de pó Royal
2 colheres de margarina

Modo de preparo:

Trigo até dar o ponto de enrolar.
Depois de fritar, passe-as no
açúcar e na canela.



18 - COCADA BAIANA COM CAFÉ

Ingredientes:

1 kg de coco ralado
½ kg de açúcar
2 colheres de sopa bem cheia de margarina
4 claras de ovo
1 colher de chá de pó de café torrado e moído

Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes, menos o café. Leve ao fogo mexendo sempre e quando estiver bem quente coloque o pó de café conilon. Mexa até dar consistência de cocada e desligue o fogo. Faça as cocadas passando de uma colher para outra formando as cocadas baianas, que devem ser arrumadas numa forma de alumínio untada. Leve ao forno médio por + ou - 15 a 20 minutos para dar cor. Retire do forno, deixe esfriar um pouco e retire da forma.

Dica: Para ficar mais fácil retirar as cocadas da forma, basta colocá-las no fogo para dar uma esquentada no fundo, assim elas se soltarão mais rápido e sem quebrar.



Receita de **Élida Ronchetti Canal**, membro do Núcleo Feminino.



COOABRIEL

+55 27 3727 1152

 /cooabriel

 www.cooabriel.coop.br

40  **ASSOCIATION**
for a better coffee world

COOP

Cooperativas
constroem um
mundo melhor

