

RECEITAS AFETIVAS

LIVRO DE CULINARIA

ALEMÃ



Receitas de afeto de pessoas para
pessoas

*Consulado Geral da Alemanha
no Rio de Janeiro*



Receitas

- I** **Goulasch**
Prato afetivo do Jan -
Cônsul Geral

- II** **Kraut und Knödel**
Prato afetivo da Virginia -
Assessora de Imprensa e
Relações Públicas

- III** **Käsespätzle**
Prato afetivo do Allan -
Assessor de Assuntos
Econômicos

- IV** **Linseneintopf**
Prato afetivo da Uli -
Assessora de Cultura e
Assuntos Protocolares


- V** **Apfelküchle**
Prato afetivo da Claudia -
Cônsul Geral Adjunta


- VI** **Weinkuchen**
Prato afetivo da Wanda -
Setor Jurídico Consular

- VII** **Plinse**
Prato afetivo da Stefanie -
Assistente do Cônsul-Geral

GOULASCH

GOULASH

 6 porções

 2 horas



CURIOSIDADES

- **Origem:** Embora tenha raízes na Hungria, o Gulasch foi incorporado à culinária do sul da Alemanha e da Áustria.
- **Tradição:** Prato clássico preparado lentamente com carne macia, cebola e molho encorpado
- **Curiosidade:** Na Alemanha, o Gulasch costuma ser menos apimentado que a versão húngara.

PRATO AFETIVO DO JAN

“Esse era o prato assinatura do meu pai. Eu me lembro do cheiro do preparo desde a minha infância. Sempre que eu voltava para visitar a família, mais cedo ou mais tarde havia goulash. Como as madeleines de Proust, a primeira garfada desencadeava uma enxurrada de lembranças.

É uma receita que nunca dá errado. É muito fácil de preparar para muitas pessoas. Eu adoro com Spätzle que é a versão suábica do goulash, originalmente um prato húngaro, mas há muito tempo foi incorporado pela culinária alemã. Como o meu pai era de Stuttgart, ele costumava preparar esse prato com Spätzle. Mas também pode comer com Knödel. O segredo do sabor é o cominho!”

INGREDIENTES GOULASCH

Ingredientes

- 2 a 3 cebolas
- Gordura para fritar ou óleo
- 1 kg de carne: metade porco, metade carne bovina magra (também pode usar só carne de porco)
- 1 colher de sopa de páprica doce + 1 colher de chá de páprica picante
- 1 litro de caldo de carne feito com cubo ou pó
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de cominho
- 500 g de batatas
- 1 a 2 pimentões vermelhos, verdes e amarelos
- 4 a 5 tomates
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 pote de creme de leite azedo (ou creme de leite comum)

Modo de preparo

1. Corte as cebolas em cubos grandes e refogue na gordura ou no óleo.
2. Corte a carne em cubos, lave, seque bem e adicione às cebolas. Frite por cerca 15 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Polvilhe a páprica sobre a carne e misture bem. Acrescente o caldo de carne e mexa novamente. Tempere com sal, pimenta e cominho. Tampe a panela e cozinhe por pelo menos 90 minutos.
4. Descasque as batatas e corte em cubos. Corte também os tomates e os pimentões em cubos. Na metade do tempo de cozimento (40-45 minutos), adicione os legumes à carne e misture.
5. Acrescente o extrato de tomate à sopa e, se necessário, ajuste os temperos com sal, pimenta e páprica a gosto.
6. Retire a panela do fogo e, por último, misture o creme de leite.

KRAUT UND KNÖDEL

🍴 4 porções

🕒 2 horas

RAGOUT DE CARNE BOVINA COM REPOLHO ROXO E KNÖDEL



CURIOSIDADES

- **Origem:** Sul da Alemanha, Áustria e antiga região dos Sudetos
- **Tradição:** Prato típico de domingo
- **Características:** Saboroso, acolhedor e tradicional
- **Ligação familiar:** Um prato cheio de memórias, que conecta gerações

PRATO AFETIVO DA VIRGINIA

“O Kraut & Knödel me lembram da minha tia Gerlinde e da nossa família germanoboêmia, originária da região que hoje pertence à República Tcheca e que, na época, fazia parte da Monarquia Austro-Húngara. Após a expulsão pós guerra, a família imigrou para a Baviera, levando consigo suas tradições e receitas. Aos domingos, minha tia sempre me perguntava o que eu queria comer — e minha resposta quase sempre era a mesma: Kraut und Knödel.

Até hoje me lembro do cheiro que tomava conta da cozinha enquanto todos se reuniam à mesa para conversar e passar horas juntos. Mais do que uma receita, esse prato representa para mim família, memória e afeto. Bom proveito — ou, como se diz na Baviera: An Guadn!”

INGREDIENTES KRAUT & KNÖDEL

Para o ragout:

- 800 g de carne bovina em cubos
- 2 cebolas picadas
- 2 cenouras em cubos
- 2 talos de salsão em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de vinho tinto
- 500 ml de caldo de carne
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 folhas de louro
- 1 ramo de alecrim fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha para

empanar levemente a carne

Para o repolho roxo:

- 1 repolho roxo pequeno fatiado finamente
- 2 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 cebola picada
- 50 g de açúcar
- 100 ml de vinho tinto
- 100 ml de vinagre de vinho tinto

(alternativamente: vinagre de maçã ou 80 ml de balsâmico)

- 1 folha de louro
- 5 bagas de zimbro
- Sal e pimenta a gosto

Para os Knödel de pão:

- 6 pães amanhecidos cortados em cubos
- 250 ml de leite morno
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- Salsinha picada
- Sal e noz-moscada a gosto

1. Preparar o ragout

Tempere a carne bovina com sal e pimenta e polvilhe levemente com farinha.

Aqueça um pouco de óleo em uma panela grande e sele a carne em etapas, até dourar bem. Reserve.

Na mesma panela, refogue as cebolas, cenouras, salsão e alho até ficarem macios.

Acrescente o extrato de tomate e refogue rapidamente.

Volte a carne para a panela. Adicione o vinho tinto e deixe reduzir um pouco. Acrescente então o caldo, as folhas de louro e o alecrim.

Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas, até a carne ficar

bem macia.

2. Preparar o repolho roxo

Refogue a cebola em um pouco de óleo.

Adicione o repolho roxo, as maçãs, o açúcar, o vinho tinto, o vinagre, a folha de louro e as bagas de zimbro.

Cozinhe em fogo baixo até o repolho ficar macio e saboroso. Tempere com sal e pimenta.

3. Preparar os Knödel de pão

Coloque os cubos de pão em uma tigela e despeje o leite morno por cima.


Deixe descansar por alguns minutos.


Adicione os ovos, a cebola, a salsinha, o sal e a noz-moscada. Misture bem.

Modele bolinhos com as mãos úmidas e cozinhe em água salgada fervente, em fogo baixo, por cerca de 15 a 20 minutos.

KÄSESPÄTZLE

SPÄTZLE COM QUEIJO À MODA SUÁBIA

 2 porções

 1 hora



CURIOSIDADES

- **Origem:** Sul da Alemanha, especialmente Suábia (Schwaben), além da Áustria e região do Allgäu
- **Tradição:** Um dos pratos mais tradicionais e reconfortantes da culinária alpina
- **Curiosidade:** Muitas vezes é chamado de “mac and cheese alemão”, embora a receita seja muito mais antiga

PRATO AFETIVO DO ALLAN

“Durante a adolescência, tive um vizinho na Alemanha que fazia formação técnica para se tornar chefe de cozinha. Como morávamos em Baden-Württemberg, a culinária suábia ocupava um lugar central no curso, com suas receitas profundamente ligadas à identidade regional.

Foi ele quem me ensinou a preparar a massa do famoso Spätzle, um macarrão cuja massa molhada vai direto na água e uma das especialidades mais conhecidas da Suábia. Não apenas pelo sabor, mas pela memória afetiva que carrega, esta se tornou a minha receita favorita.”

MODO DE PREPARO KÄSESPÄTZLE

Ingredientes Massa do Spätzle

- 250 g de farinha de trigo
- 3 ovos
- 100 ml de água ou leite
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 pitada de noz-moscada, opcional
- 1 colher de sopa de manteiga para finalizar

Ingredientes Käsespätzle

- 200 g de queijo ralado ou em tiras (ideal: Emmentaler, Bergkäse, Gruyère ou uma mistura deles)
- 2 cebolas grandes
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada, opcional
- Cebolinha ou salsinha para finalizar, opcional

Modo de preparo Massa do Spätzle

1. Misture farinha, ovos, sal e noz-moscada. Acrescente a água aos poucos, até obter uma massa grossa, elástica, pegajosa e ainda úmida.
2. Bata por alguns minutos, até ficar lisa e formar pequenas bolhas. Deixe descansar por 10 a 15 minutos.
3. Ferva água com sal. Com a massa ainda fresca e molhada, passe-a por uma peneira grossa, escorredor ou ralador de Spätzle, deixando cair diretamente na água fervente. Assim se formam pequenos gominhos de massa.
4. Quando os Spätzle subirem à superfície, cozinhe por mais 1 minuto e retire com uma escumadeira.


Modo de preparo Käsespätzle

1. Doure as cebolas na manteiga, em fogo médio-baixo, até caramelizarem.
2. Em uma travessa, alterne camadas de Spätzle quente e queijo. Leve ao forno a 180 °C por 10 a 15 minutos, até derreter.
3. Finalize com cebola dourada, pimenta e, se quiser, cebolinha ou salsinha. Para sabor mais intenso, use Bergkäse; para sabor mais suave, Emmentaler.

LINSENEINTOPF MIT SAITENWÜRSTCHEN

 2 porções

ENSOPADO DE LENTILHAS COM SALSICHAS FRANKFURT

 1 hora



CURIOSIDADES

- **Origem:** Sul da Alemanha, especialmente Suábia (Schwaben), onde o prato é conhecido como Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle
- **Tradição:** Servido tradicionalmente como refeição caseira
- **Curiosidade:** Na Suábia existe até um ditado popular sobre o prato — Sem lentilhas e spätzle, um suábio não é feliz.

PRATO AFETIVO DA ULI

“Porque me lembra a minha infância, de “cozinha de mãe” e de uma culinária afetiva e reconfortante, além de ser gostosa, nutritiva e fácil de fazer.

Porque os ingredientes são de fácil acesso aqui no Brasil e acho que vai agradar ao paladar local”.

MODO DE PREPARO LINSENEINTOPF

Ingredientes:

- 1 cebola
- 0,5 talo de alho-poró
- 1 cenoura
- 2 fatias aipo-rábano (fatias médias)
- 150 g Lentilhas
- 150 g barriga de porco defumada (defumada com zimbro)
- 500 ml caldo de legumes
- 1 pequena batata
- 4 salsichas (finas, tipo “Frankfurter” ou “Wienerle”)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta
- Noz-moscada, louro
- 2 col. de sopa de vinagre de vinho tinto (a gosto)
- 250 g “Spätzle” (da seção de refrigerados ou caseiro, vide receita do Allan!)


Modo de preparo:


1. Primeiramente, as lentilhas são deixadas de molho em água durante a noite.
2. Derreter a manteiga e acrescentar a farinha de trigo, mexendo sempre. Acrescentar a cebola e refogar até que a mistura fique escura e a cebola translúcida.
3. Acrescentar os temperos, o sal vai de pitada em pitada ao longo do cozimento.
4. Acrescentar a barriga de porco, a cenoura e o aipo, cortados em rodela respectivamente cubinhos, refogar um pouco para dar gosto.
5. Acrescentar as lentilhas e o caldo.
6. Cozinhar tudo junto em fogo brando por um breve período. Os legumes não devem ficar cozidos demais. Em seguida acrescentar o alho-poró em rodela.
7. Cerca de 5 minutos antes de servir, você pode aquecer algumas “Saitenwürste” (salsichas finas tipo “frankfurter”). As salsichas não devem ferver, mantendo a pele sem rachaduras.
8. Temperar com vinagre de vinho tinto a gosto

O prato é frequentemente servido com “Spätzle” (vide receita do Allan) e, dependendo do gosto pessoal, finalizado com uma colher extra de vinagre.

WEINKUCHEN

BOLO DE VINHO TINTO

 um bolo

 1 hora



CURIOSIDADES

- **Origem:** Região da Baviera, no sul da Alemanha
- **Tradição:** Bolo caseiro tradicional servido muitas vezes acompanhado de café ou vinho branco da região
- **Curiosidade:** O vinho na massa deixa o bolo especialmente macio e aromático — receitas de Weinkuchen existem há gerações no sul da Alemanha e variam de vila para vila

PRATO AFETIVO DA WANDA

“Uma receita especial da minha sogra, diretamente da Alemanha!”

Essa delícia vem de Bergen, uma estância climática idílica na região do Chiemgau, Oberbayern, e é uma das minhas favoritas: prática, deliciosa e cheia de carinho familiar.”

MODO DE PREPARO WEINKUCHEN

Ingredientes:


- 250 gr manteiga
- 250 gr açúcar
- 1 pacotinho de Vanillzucker
- 3-4 ovos
- 350 gr. Trigo
- 1 colher de fermento (eu uso a tampinha do fermento como medida)
- 1 colher bem generosa de chocolate em pó
- 1 colher bem generosa de canela em pó
- 1/8 l vinho tinto
- 10 gr. Chocolate granulado


Modo de preparo:

- Bata a manteiga, o açúcar, o vanillinzucker e as gemas dos ovos até obter um creme homogêneo.
- À parte, bata as claras em neve e reserve.
- Acrescente aos poucos a farinha e os outros ingredientes ao creme de manteiga e gemas, misturando bem.
- Incorpore delicadamente as claras em neve à massa.
- Adicione o chocolate granulado por último e misture suavemente com uma colher.
- Unte uma forma redonda com manteiga e farinha.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 1 hora, ou até que o bolo esteja assado (faça o teste do palito: ele deve sair limpo).

APFELKÜCHLE

MAÇÃS FRITAS

 um bolo

 1 hora



CURIOSIDADES

- **Origem:** Suábia (Schwaben), no sul da Alemanha, especialmente na região do Lago de Constança (Bodensee)
- **Tradição:** Sobremesa clássica da cozinha suábia, muito comum em feiras, cafés tradicionais e almoços de família, geralmente servida ainda quente

PRATO AFETIVO DA CLAUDIA

“Eu sou da região do Lago de Constança, que é conhecida, entre outras coisas, pelo cultivo de frutas e especialmente de maçãs. Por isso, na minha região existem muitas receitas com maçã.

Gosto particularmente do Apfelküchle, pois é comum em nossa região como sobremesa ou prato principal, especialmente durante a Quaresma. São servidos quentes com sorvete de baunilha ou creme.”

MODO DE PREPARO APFELKÜCHLE

Ingredientes

- 200 g de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1-2 colheres de leite
- 1 pitada de sal
- 4 maçãs grandes, não demais doces
- 1 limão siciliano
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de canela

Modo de preparo

Descasque as maçãs, retire as sementes e corte em anéis de aproximadamente 8mm de espessura. Regue os anéis com o suco de limão.

Prepare uma massa de panqueca mais consistente com farinha, ovos, leite e sal.


Mergulhe os anéis rapidamente na massa e frite em manteiga até que fiquem dourados.


Em seguida, misture açúcar e canela e polvilhe sobre os anéis.

Sirva com molho de baunilha, sorvete de baunilha ou simplesmente creme.

PLINSE

PLINSE

 Panqueca

 30 min



CURIOSIDADES

- **Origem:**

Alemanha Oriental, especialmente nas regiões da Saxônia, Turíngia e Lusácia.

- **Tradição:**

Tradicionalmente servidos com açúcar e canela, compota de maçã ou geleia

Em algumas regiões, também podem ser preparados em versões salgadas

- **Curiosidade:**

Apesar de lembrarem crepes franceses, os Plinse costumam ser mais macios e espessos.

PRATO AFETIVO DA STEFANIE

“Simple, rápido e incrivelmente delicioso. Perfeito para um café da manhã nostálgico ou um lanche rápido. As crianças adoram! (E os adultos também).

O termo *Plinse* vem da Alemanha Oriental e tem origem no sorábio e nas línguas eslavas, derivado da palavra eslava *blin*, que significa panqueca. A tradição dessas panquecas finas está profundamente enraizada na culinária do leste da Alemanha, particularmente na Saxônia, na Turíngia e na Lusácia.

Em muitas famílias os Plinse de canela são um favorito tradicional da infância, intimamente ligados à culinária caseira. Quando eu era criança, adorava os *Plinse* que minha avó e minha mãe faziam. Hoje, dou continuidade a essa tradição da minha terra natal e crio uma bela lembrança de infância para o meu filho.”

MODO DE PREPARO PLINSE

Ingredientes:

- 250 g de farinha
- 500 ml de leite
- 3 ovos
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Bata primeiro o leite com os ovos e o sal em uma tigela, usando um batedor de arame.
2. Peneire a farinha para evitar grumos na massa. Misture tudo até obter uma massa lisa e deixe descansar por cerca de 10 minutos.
3. Derreta um pouco de manteiga clarificada ou margarina em uma frigideira e despeje uma concha da massa de cada vez. Cozinhe em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.

O acompanhamento mais simples para os Plinse — que também era muito popular na antiga RDA — é, é claro, açúcar e canela!



Palavras finais

Receitas são muito mais do que ingredientes e modos de preparo.

Elas carregam histórias, lembranças, sotaques, tradições e pequenos gestos de carinho que atravessam gerações.

Neste livro, cada prato representa um pedaço da trajetória das pessoas que fazem parte do Consulado Geral da Alemanha – memórias de família, sabores da infância, encontros à mesa e conexões entre Alemanha e Brasil. Entre lentilhas, maçãs, bolos, knödel e spätzle, descobrimos que cozinhar também é uma forma de compartilhar cultura, criar proximidade e construir comunidade.

Esperamos que estas páginas inspirem novos encontros, conversas demoradas e mesas cheias – porque, no fim, as melhores receitas são aquelas preparadas e divididas com afeto.

Guten Appetit e bom apetite!