

APOSTILA

DELÍCIAS BRASILEIRAS

Autora:

IRACEMA SAMPAIO

Apoio:

SEBRAE

Delícias Brasileiras

Tenho a satisfação de levar até você, receitas deliciosas a base de mandioca. Algumas de minha criação, como o suco de mandioca, as marioacas, bolo de mandioca seco, entre outros. Muitas recebo de amigos, colaboradores ou vejo em algum lugar. O importante é aprender e divulgar esta culinária por ser a mandioca a mais brasileira de todas as culturas e, são tantas os prazeres que ela nos proporciona que achei por bem chamar de Delícias Brasileiras.

Bom proveito!

Iracema Sampaio

Torta Zelito Motta

1 kg de mandioca (aipim ou macaxeira) crua e ralada
1/2 litro de água
11 ovos médios
1/2 kg de queijo meia cura ralado grosso (queijo coalho mais consistente)
1 xícara (chá) de milho de fubá
1/2 kg de cebola picada
1 1/2 xícara (chá) de leite
250 g de manteiga
1 colher (sopa) rasa de sal
1 colher (chá) de fermento em pó

Separe um ovo. Bata no liquidificador duas a três colheres de queijo ralado com 1/2 xícara de leite e um ovo e reserve. Despeje a água na mandioca (aipim) ralada, mexa e esprema com um pano. Numa bacia, misture os 10 ovos inteiros, a mandioca (aipim) espremida, o leite e a manteiga. Mexa bem, junte a milho de fubá, o fermento, o sal e o queijo ralado grosso. Por último, junte a cebola e leve a assar numa assadeira, untada com manteiga e polvilhada com milho de fubá. Despeje a mistura batida no liquidificador por cima da massa e decore com rodelas de cebola. Asse em forno médio até dourar, corte em cubinhos e sirva.
(Do livro "Mani - oca delícia brasileira" de Iracema Sampaio e-mail: iracema.sampaio@terra.com.br)

REFRESCO “MAND-SUCO”

1 copo de mandioca cozida
Suco de 3 limões bem suculentos (ou 1 copo de suco)
1 ½ litro de água, se preferir mais fino, acrescente mais água
1 copo de gelo
Açúcar a gosto

Junte a mandioca e os demais ingredientes no liquidificador, bata bem e sirva em seguida. Não recomendamos guardar, pois o limão às vezes deixa um sabor amargo.

FRAPÊ CAIPIRA

1 litro de leite gelado
1 xícara (chá) de mandioca cozida
2 colheres (sopa) de leite condensado
2 colheres (sopa) de leite de coco

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado

BISCOITINHOS DIVINOS

2 cocos ralados e água de um coco
350 g de açúcar refinado
1 kg de polvilho doce
2 ovos
250 g de manteiga
1 pitada de sal
Manteiga para untar

Retire o leite de coco, juntando a água de um coco ao coco ralado, leve para esquentar. Depois esprema. Misture numa tigela o açúcar e o polvilho e, adicione o leite de coco. Amasse bem. Junte 3 ovos a manteiga e o sal. Reserve um pouco de manteiga, para untar a assadeira. Amasse aos poucos até ficar uniforme. A consistência é dura. Faça os biscoitinhos em forma de bolinhas e asse em assadeira levemente untada em forno médio, pré-(aquecido). Quando começar a dourar a parte inferior dos biscoitos está bom para retirar do forno.

SEQUILHOS

1/2 kg de manteiga
1 kg de polvilho (goma ou tapioca)
250 g de açúcar
5 gemas
1 colher (chá fermento em pó) 1 pitada de sal

Misture o açúcar com a manteiga, as gemas e o sal. Vá juntando o polvilho aos poucos, amasse com os dedos, até a massa, não grudar mais. Pegue pedacinhos da massa e enrole a seu gosto.

Passe no açúcar cristal e coloque para assar em assadeira untada.

DONGUINHA

2 xícaras de (chá) de nata
1 xícara (chá) de manteiga
1 xícara (chá) de polvilho doce
2 xícaras (chá) de açúcar
3 a 4 xícaras (chá) de farinha de trigo

Ponha a nata na batedeira e bata ligeiramente para ficar homogênea. Junte a manteiga e o açúcar e bata mais um pouco só para misturar. Peneire o polvilho com três xícaras de farinha de trigo e junte a mistura da nata com a manteiga e o açúcar. Amasse bem, acrescentando a outra xícara de farinha de trigo até a massa soltar bem dos dedos. Deixe descansar por duas horas. Faça então biscoitinhos delicados, e leve a assar em forno quente.

BOLACHINHAS DE GOMA

5 xícaras de polvilho,(tapioca, goma)
4 gemas
1 xícara de açúcar
1 colher (chá) de fermento em pó
200 g de manteiga
1 copo de leite de coco grosso
1 pitada de sal

Misture bem todos os ingredientes. Faça as bolachinhas, em forma de argolas ou do jeito que você preferir. Unte uma assadeira com manteiga, distribua as bolachinhas. Leve para assar em forno moderado por cerca de 15 a 20 minutos, não deixe ficar muito corada.

BISCOITO DE GOMA

100 g de açúcar
100 g de margarina
2 ovos
Polvilho até dar o ponto.

Junte a margarina, o açúcar e os ovos e vá pondo polvilho até dar o ponto de enrolar. Leve para assar em forno médio, quando começar a escurecer a parte de baixo do biscoito retire do fogo.

Obs: Os biscoitos devem ficar bem branquinhos.

BOLO SECO DE MANDIOCA

2 xícaras de mandioca crua ralada
2 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de açúcar
1 xícara de manteiga
1 frasco de leite de coco
5 ovos
1 colher de sobremesa de fermento em pó

Bata a manteiga com o açúcar até ficar cremosa, junte os ovos um a um e continue batendo, vá juntando a farinha de trigo aos poucos alternando com o leite de coco, ponha o fermento e por último a mandioca crua ralada. Asse em forma com buraco no meio em forno médio.

BOLO DE MANDIOCA

1 kg de mandioca crua ralada e ligeiramente espremida
200 g de manteiga
4 ovos inteiros
2 xícaras (chá) de açúcar
150 ml de água (1 xícara)

Ponha a água com o açúcar para ferver em ponto de fio. Bata os ovos inteiros (gemas e claras) com a manteiga, junte a mandioca e, por último, a calda quente. Mexa bem. Asse em banho-maria, numa forma de pudim bem untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Cubra com calda branca – 2 partes de açúcar – 2 de água, ferver até ficar consistente. Despeje sobre o pudim.

BOLO DE MANDIOCA

1½ xícara de mandioca ralada
1½ xícara de farinha de trigo
1½ xícara de açúcar
1 colher (sobremesa rasa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos

*Mistura-se o açúcar e a manteiga até formar uma pasta, junte a gemas dos três ovos e mexa bem, misture a farinha de trigo e a mandioca ralada, junte o fermento e por último misture sem bater as claras em neve.
Leve a assar em forma com furo no centro em forno quente.*

BOLO DE FARINHA DE MANDIOCA

1 prato de mandioca cozida
Açúcar á vontade
1 xícara (chá) de coco ralado
½ xícara (chá) de farinha fina de mandioca
2 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos
1 colher (sobremesa) de fermento

Misture bem a mandioca cozida com a farinha de mandioca. Junte os ovos um a um, bata-os um pouco e, vá adicionando a manteiga, o açúcar, na quantidade que necessite, o coco ralado e, por último o fermento. Deixe a massa descansar por uma hora e depois leve-as a assar em forno quente

PORÉU DOCE

1 kg de mandioca
1 litro de leite
1 lata de leite condensado

Rale a mandioca e esprema com um pano para retirar bem a água. Junte o leite e o leite condensado, leve ao fogo e cozinhe por cerca de 10 minutos, despeje numa tigela e leve para gelar, sirva com compota ou calda de caramelo.

PUDIM ECONÔMICO

2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
4 ovos
1 xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de açúcar

Misture todos os ingredientes, bata no liquidificador. Coloque em fôrma caramelizada e assar em banho-maria.

BRIGADEIRO DE MANDIOCA

1 ½ xícara (chá) de mandioca cozida
2 colheres (sopa) de margarina
10 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de leite em pó
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
200 g (mais ou menos) de chocolate granulado para passar os brigadeiros

Cozinhe e amasse bem a mandioca e reserve. Derreta a margarina, numa panela e acrescente a mandioca, o açúcar, o leite em pó e o chocolate em pó. Deixe cozinhar até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos em fogo médio). Unte um prato com margarina, e despeje a massa e deixe esfriar. Para enrolar, unte as mãos com margarina. Use como medida dos brigadeiros 1 colher (chá) também untada com margarina. Depois de enrolados, passe no chocolate granulado.

*Receita extraída do livro Alimente-se por R\$ 1, publicado pelo Sesi.

PÃOZINHO DE MANDIOCA

1 kg de mandioca cozida e amassada
2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 3 envelopes de 7 g de fermento seco para pães
1 xícara de leite morno (240 ml)
4 ovos ligeiramente batidos
8 1/3 xícaras de farinha de trigo (1kg)
Meia xícara de manteiga (100 g)
1 xícara de açúcar (180 g)
1 pitada de sal
3 gemas misturadas com 1 colher (sopa) de água (para pincelar)
¾ de xícara de açúcar cristal (165 g) para polvilhar

Dissolva o fermento no leite morno, junte os ovos batidos, a farinha, a mandioca, a manteiga, o açúcar e o sal. Amasse muito bem. Forme os pãezinhos e coloque-os em assadeira untada com manteiga, deixando espaço entre cada um. Deixe crescer por 40 minutos à 1 hora e pincele com a gema. Polvilhe com o açúcar cristal.

Leve ao forno quente (200 ° C), pré-aquecido, e asse por 20 minutos ou até começar a dourar.

PÃO DE MANDIOCA

250 ml de água
1 colher (sopa) de sal
2 tabletes de fermento para pão
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de leite morno
1 ½ xícara (chá) de manteiga
4 ovos mal batidos
1 kg de mandioca cozida
8 xícaras (chá) de farinha de trigo

Numa xícara, desmanche o fermento com duas colheres de açúcar e o sal em 50 ml de água e deixe à parte. No restante de água desmanche a xícara de açúcar, os ovos, o leite e a manteiga derretida. Junte o fermento, que deve ser bem incorporado, e a mandioca amassada. Mexa até a mandioca ficar bem misturado aos demais ingredientes. Por último, vá adicionando a farinha de trigo até soltar das mãos. Sove até ficar bem macio e poder enrolar. Se necessário, ponha mais farinha. Faça bolinhas do tamanho de um ovo grande, ou maior se preferir. Ponha em assadeira polvilhada com farinha de trigo e deixe crescer. Asse em forno moderado por meia hora e depois aumente o fogo para dourar.

PETAS

6 xícaras de polvilho, tapioca ou goma
2 xícaras de água
1 copo de óleo
Uma dúzia de ovos
1 pitada de sal

Ponha o polvilho numa bacia. Numa panela leve ao fogo água, o óleo e o sal. Quando ferver despeje o polvilho, mexa bem.

Bata as claras em neve e depois acrescente as gemas, misture com o polvilho. Ponha uma colher (chá) da massa em forminhas de empada, untadas com óleo. Asse em forno médio por 45 minutos ou até que doure ligeiramente. O forno deve ser pré-aquecido.

CHIPA DE LIQUIDIFICADOR

3 copos (americano) de polvilho doce
2 copos de queijo ralado
1 copo cheio de óleo
1 copo de leite
3 ovos
sal

Bata tudo no liquidificador e asse, em forminhas de empada untadas, em forno quente. Não encha demais as forminhas, porque cresce muito.

POCAZÓI

1½ xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de óleo
1 colher (sobremesa) de sal
4 xícaras (chá) de polvilho doce
8 a 10 ovos

Ferver a água com o óleo e sal, esquentar o polvilho – bater os ovos mal batidos e juntar ao polvilho esquentado. Assar em forminhas de empada.

TARECO

A medida para esta receita é uma lata vazia de leite condensado.

2 latas de leite – deixando 1 dedo para encher e completando com óleo
4 latas bem cheias de polvilho
1 colher das de sopa de sal
6 ovos batidos em neve

Ferva o leite com o óleo e o sal e esquite o polvilho. Mexa bem e por último, junte os ovos batidos misturando ao polvilho esquentado sem bater. Unte uma forma redonda com buraco no meio e asse por 50 minutos em forno quente pré-aquecido.

BEIJU DE MASSA

1 kg de mandioca ralada
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres de polvilho

Esprema a mandioca na mão (despreze a água), junte a manteiga e o sal, amasse para misturar bem os ingredientes. Numa frigideira de teflon, leve ao fogo, ponha um bolo da massa e espalhe fazendo ligeira pressão para os beijus tomarem forma. Quando dourar vire o beiju para dourar o outro lado.

OBS: *Você pode juntar coco ralado, amendoim torrado e socado ou castanho do Pará moída.*

PÃEZINHOS DE FARINHA DE TAPIOCA

2 xícaras de farinha de tapioca
350 ml de leite
2 ovos
Meia colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (café) de sal

Numa tigela, ponha a farinha de tapioca, regue com leite e deixe descansar até a tapioca amolecer e crescer. Você irá obter uma massa com a consistência necessária para formar pãezinhos. Por isso, se sentir necessidade, diminua ou aumente a quantidade de leite. Unte uma assadeira grande com manteiga. Acrescente os demais ingredientes à tapioca e misture bem. Com uma colher de sopa, tire porções da mistura e distribua na assadeira formando montinhos, deixando espaços entre eles. Leve ao forno pré-aquecido e asse cerca de 20 minutos ou até ficarem ligeiramente dourados. Sirva quentinhos acompanhado de manteiga.

Nota: *A farinha de tapioca se obtém a partir do polvilho molhado e peneirado, espalhado sobre o forno. Com uma vassoura de palha vai-se trabalhando o polvilho sobre a chapa ou o tacho e obtém-se uma farinha granulada. Tente torrar bem, sem deixar escurecer. É importante que fique bem branquinha.*

CUSCUZ DE FARINHA DE TAPIOCA

500 gramas de farinha de tapioca
1 coco grande
1 xícara (chá) de açúcar (200 gramas)
1 ½ colher (chá) de sal
4 xícaras de água

Colocar a farinha de tapioca num recipiente (aberto e fundo), acrescentar o açúcar e o sal e misturar. Reservar um bom pedaço de coco para ralar, colocar sobre os cuscuz depois de prontos. Cortar o restante do coco e bater no liquidificador com 4 xícaras de água. Despejar esta mistura do coco batido sobre a tapioca e mistura com uma colher de pau. Acrescentar mais água, se necessário, para ficar uma massa mole, ajustar o açúcar e o sal se necessário. Deixar descansar por cerca fr 25 minutos. Enformar e colocar coco ralado por cima.

Rendimento: 12 cuscuz.

BOLINHO DE ESTUDANTE

½ kg de tapioca de caroço
E cocos grandes
1 colher (chá) de sal
1 xícara de açúcar
4 copos de água morna
Óleo – o quanto baste para fritura
1 xícara de açúcar (para passar sobre os bolinhos)
1 colher (sopa) de canela

Descasque o coco e bata no liquidificador com os 4 copos de água morna, até que fique bem moidinho. Coloque o coco batido numa tigela, tempere com açúcar e sal. Prove o sabor e acrescente mais sal ou açúcar, se achar necessário. Acrescente a tapioca de caroço e deixe inchar, até que fique macia e consistente. Passe a manteiga na mão e enrole pedacinhos de massa, dando forma compridinha aos bolinhos. Passe os bolinhos em tapioca de caroço seca. Numa panela funda coloque óleo para esquentar. Frite os bolinhos em óleo quente até que fiquem amarelinhos. Escorra em papel absorvente. Misture a canela e o açúcar e passe aí os bolinhos já fritos. Sirva ainda quente.

MOLHO PARA MACARRÃO E LAZANHA (SUBSTITUINDO MOLHO BRANCO)

1 litro de leite
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 xícara (chá) de mandioca cozida

Bata tudo no liquidificador e está pronto um rápido, saboroso e nutritivo molho branco de mandioca.

MARIOCA DE CARNE

1 kg de carne cortado em bife	1 xícara de coentro picada
1 kg de mandioca crua	2 xícara de tomates picados
5 dentes de alho amassados	3 colheres (sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de colorau	1 folha de louro
1 xícara de cebola picada	5 colheres (sopa) de óleo
1 xícara de cebolinha picada	Sal e pimenta a gosto

Tempere a carne com todos os ingredientes, menos o óleo. Reserve. Descasque a mandioca, corte em pedaços de aproximadamente 6 a 7 centímetros, abra em 4 partes cada pedaço, retire a fibra do meio. Se a raiz for muito grossa divida em 6 ou 8 partes. Pegue os bifos e envolva em pedaços de mandioca prendendo com um palito ou barbante (como bife rolê). Ponha o óleo numa panela de pressão e arrume os rolinhos. Despeje sobre eles o tempero com um litro de água e distribua por cima uns 5 a 6 pedaços da mandioca crua que sobrou. Deixe cozinhar por 20 minutos depois que começar a ferver. Retire do fogo deixe esfriar um pouco e arrume as marioacas (nome dos rolinhos) num refratário. Bata no liquidificador o caldo com a mandioca cozida, despeje sobre as marioacas, se preferir, salpique queijo e leve ao fogo para gratinar. Sirva com arroz.

MARIOCA

1 kg de mandioca
200 g de mussarela fatiada
200 g de presunto fatiado
800 ml de leite
100 g de queijo ralado
2 colheres (sopa) rasa, de manteiga
sal a gosto

Corte a mandioca em pedaços de mais ou menos 6 cm de comprimento abra em 4 partes e retire a fibra central. Se a raiz for muito grossa divida em 6 ou 8 partes. Leve a cozinhar em 2 litros de água com um pouco de sal e meia colher (sopa) de manteiga. Unte com um pouco de manteiga, um refratário ou uma forma retangular (de preferência). Corte as fatias de presunto e mussarela ao meio.

Depois de cozida a mandioca, enrole cada pedacinho num pedaço de mussarela e depois presunto e vá arrumando no refratário. Reserve uma xícara e meia da mandioca cozida. Arrume todas as marioacas juntinhas. Bata no liquidificador, o leite, a xícara e meia de mandioca e a colher de manteiga restante. Verifique o sal e despeje este molho sobre as marioacas e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

MOQUECA DE AIPIM (MANDIOCA OU MACAXEIRA)

1 coco ralado
1 xícara de cebolinha e coentro picadinhos
1 cebola grande, picadinha
1 colherinha de pimenta do reino
2 tomates
2 colheres de óleo
1 xícara de lambaris ou camarões secos, socados, ou outro peixe pequeno salgado seco.
1 kg de aipim descascado, cortadinho em pedaços médios.
4 a 5 colheres das de sopa de azeite de dendê

Despeje uma xícara de água fervendo sobre o coco ralado e espreme num pano para retirar o leite e reserve. Ponha numa panela e óleo e junto o coentro, a cebola e o peixe, a pimenta do reino, tomates e, por último a mandioca e a água (1 litro mais ou menos). Leve ao fogo para cozinhar. Quando estiver macio acrescenta o leite de coco, azeite de dendê e cozinhe até que o aipim ou mandioca esteja bem macio.

Sirva com arroz ou arroz e feijão.

FRIGIDEIRA

½ kg de mandioca picada
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 xícara de cebola picada
1 xícara de cebolinha picada
1 xícara de sobras de carne moída ou frango desfiado se tiver
4 ovos
1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo

A frigideira é um prato, prático econômico e bonito. Cozinhe a mandioca picadinha escorra e refogue na manteiga com cebola, cebolinha sobras de carne ou outros

vegetais ou somente a mandioca. Veja o sal e salpique umas gotinhas de pimenta e espalhe num refratário. Bata 3 a 4 ovos (claras em neve depois as gemas) ponha 1 colher das de sopa de farinha de trigo misture bem e espalhe sobre a mandioca. Deixe bem lisinho, leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos retire e decore com rodela de tomates, cebola e tiras de pimentão, enfim, use a sua criatividade, leve novamente ao forno por mais de 5 minutos e está pronta para servir com arroz.

SOPA DE FARINHA DE MANDIOCA (CALDO DA CARIDADE)

1 litro de água fervendo
½ xícara de farinha de mandioca, dissolvida em água
1 cebola picada
1 xícara de cheiro verde
Pimenta-do-reino a gosto
Sal e alho a gosto
2 colher (sopa) de óleo

Refogar o alho, a cebola, o cheiro verde e a pimenta do reino, no óleo quente, juntar a água fervendo e por fim a farinha molhada, deixar ferver bem. Pode ser enriquecido com 2 ovos crus, jogados na sopa fervendo, mexendo bem em seguida para desmanchar.

FAROFA D' ÁGUA

200 g de farinha de mandioca
1 colher de manteiga a gosto
1 litro de água

Aqueça a água e despeje numa vasilha. Misture o sal e a manteiga deixe derreter. Despeje a farinha de mandioca lentamente, mexendo sempre, até adquirir uma consistência pastosa. Junte mais farinha para que a mistura fique granulosa e úmida e solta. Pique a salsa, coentro, cebola e a cebolinha e misture bem a farofa.

FAROFA SECA

Pode ser de torresmo, de frango, enfim do que você gostar mais. A panela que fritou a carne de porco, o frango ou faça uma boa farofa de cebola.

6 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
1 cebola média picadinha
Sal a gosto

Aqueça o óleo, frite a cebola até dourar. Ponha a farinha e o sal e deixe torrar um pouco, mexendo sem parar para não queimar. Está pronta uma deliciosa farofa. Tem quem prefira e eu também, gosto de fritar 2 ou 3 ovos, no óleo com a cebola antes de por farinha.

FAROFA DOCE

3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 colher (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de cebola picada
1 xícara (chá) de uvas passas
1 xícara (chá) de ameixa picada
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
½ xícara (chá) de mandioca
não leva sal.

Esquente 2 colheres de manteiga ou margarina com uma de óleo, refogue a cebola, as passas e as ameixas. Junte a água e deixe ferver por uns 2 a 3 minutos. Retire do fogo, quando estiver morna, junte a farinha de mandioca e mexa bem. Está pronta a farofa.

FAROFA DE LEGUMES

2 xícaras (chá) de cenoura ou beterraba ralada grossa
6 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de cebola picada
1 xícara (chá) de cebolinha picada
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
Sal a gosto

Refogue a cebola no óleo, juntamente com a cebolinha. Junte a cenoura ou beterraba, ponha ½ xícara de água, assim que ferver desligue. Quando estiver morna, junte a farinha de mandioca e mexa bem. Sirva com acompanhamento.

ESCALDADO

Cozinhe mocotó – osso buco – espinhaço – bucho – legumes – caranguejo – bacalhau – cabeça de peixe – dorso de frango, qualquer um desses bem temperado, com uma pimentinha, bastante cheiro verde, alho e cebola a seu gosto. Ponha uma xícara de meia de farinha de mandioca numa tigela e sobre a farinha, despeje 2 litros de qualquer um dos caldos fervendo. Mexa bem para não empelotar. Está pronto um escaldado para toda a família. Sirva com que lhe ajudou a fazer o caldo – por exemplo: com peixe – carne ensopada os legumes que cozinhou – ovos pochete use a sua criatividade.

PIRÃO

O pirão é feito de forma diferente. Faça a carne, o peixe, o frango enfim, o que você preferir e gostar. Retire da panela e deixe o caldo. Vá despejando a farinha assim que adquirir a consistência desejada. Deixe ferver bem, está pronto o pirão.