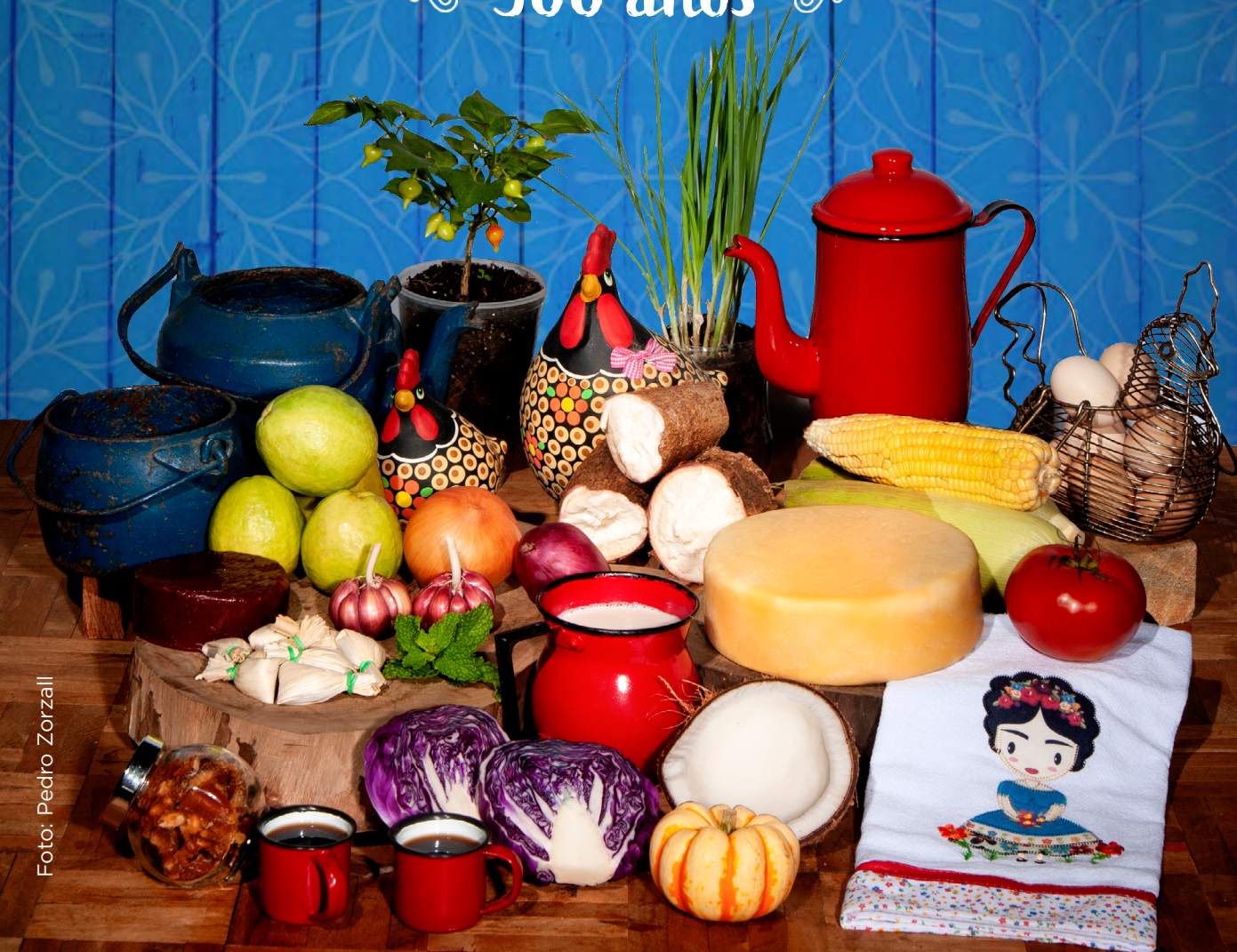


comida, memória e afeto



Minas Gerais

- 300 anos -



“Uma das sedes da nostalgia da infância, e das mais profundas, é o céu da boca. A memória do paladar recompõe com precisão instantânea, através daquilo que comemos quando meninos, o menino que fomos.

O cronista, se fosse escrever um livro de memórias, daria nele a maior importância à mesa de família, na cidade de interior que nasceu e passou a meninice. A mesa funcionaria como personagem ativa, pessoa da casa, dotada de poder de reunir todas as outras, e também de separá-las pelo jogo de preferências e idiossincrasias do paladar – que digo? Da alma, pois é no fundo da alma que devemos pesquisar o mistério de nossas inclinações culinárias.”

Carlos Drummond de Andrade, *O céu da boca*, 1955

Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo Minas Gerais
Belo Horizonte - 2021

Comida, memória e afeto
Minas Gerais

300 anos



“Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos” é uma publicação realizada de forma colaborativa, com a participação de mineiros e mineiras de várias partes do estado, em comemoração aos 300 anos de Minas Gerais, celebrado em 2 de dezembro de 2020.

Realização:

Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo Minas Gerais
Desirée Ruas, Joaquina Júlia Martins, Thaís Cristina Marquezine Caldeira

Em parceria com:

Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais - Consea-MG
Élido Bonomo, Joana Reis Brant, Lívia Maciel Peres, Melissa Luciana de Araújo,
Renata Siviero Martins

Conselho Regional de Nutricionistas da 9ª Região - CRN9
Regina Rodrigues de Oliveira

Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP (Escola de Nutrição)
Anabele Pires Santos (Docente), Júlia Oliveira Silva de Castro Souza (Graduanda),
Marcos Taylor Rodrigo de Castro (Graduando), Paula Brumana Corrêa (Graduanda)

Universidade Federal de Viçosa - UFV
Cassio Thyago de Araújo Costa (Graduando do Departamento de Ciências Sociais)

É permitida a reprodução desde que citada a fonte. Não é autorizado o uso do conteúdo do livro para fins comerciais ou associado a marcas.

Contato: alianca.mg@alimentacaosaudavel.org.br

Catalogação na Publicação (CIP)

A398c Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo MG
Comida, memória e afeto : Minas Gerais 300 anos / Organizado por
Anabele Pires Santos, Desirée Rodrigues Ruas, Melissa Luciana de
Araújo e Thaís Cristina Marquezine Caldeira. – Belo Horizonte : Aliança
pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo MG, 2021.
69p. ; PDF ; 20900 Kb.

ISBN 978-65-00-18663-5

1. Cultura Alimentar. 2. História da Alimentação. 3. Culinária Mineira.
4. Hábitos Alimentares. 5. Alimentação afetiva. I. Título. II. Santos,
Anabele Pires. III. Ruas, Desirée Rodrigues. IV. Araújo, Melissa
Luciana de. V. Caldeira, Thaís Cristina Marquezine.

CDU: 613.2(083)
CDD: 613

Bibliotecária: Pâmela Bastos Machado CRB6/3070

Organizadoras:

Anabele Pires Santos
Desirée Ruas
Melissa Luciana de Araújo
Thaís Cristina Marquezine
Caldeira

**Coordenação, pesquisa,
projeto gráfico e editorial:**
Desirée Ruas

**Coordenação dos
formulários para a coleta
de receitas:**
Anabele Pires Santos e
alunos da UFOP

Textos:
Anabele Pires Santos,
Cassio Thyago de Araújo
Costa, Desirée Ruas,
Maluh Barciotte, integrantes
do Consea-MG e alunos da
UFOP

Diagramação:
Desirée Ruas

Revisão:
Thaís Cristina Marquezine
Caldeira

Colaboração:
Flávio Dornas

**Colaboração para a
produção das fotos da capa
e das seções:**
Lívia Maciel Peres

**Produção e execução das
fotos da capa e das seções:**
Pedro Zorzall

Capa: Ronieri Gomes
(ACT Promoção da Saúde)

Aceita um cafezinho?

“Comida, memória e afeto” é um livro que nasce em um momento de distanciamento social. Por causa da pandemia da Covid-19, as pessoas não podem se reunir para cozinhar e comer com todos os familiares e amigos, como sempre fizeram. Os encontros para um cafezinho com biscoito de polvilho que acabou de sair do forno, a conversa durante o almoço com um delicioso frango com quiabo e aquele doce tão especial na hora da sobremesa fazem parte da vida dos mineiros. Intensos, como as sensações, os sabores e os cheiros proporcionados pela comida, os sentimentos como amor, gratidão e saudade também são ingredientes de destaque nesta publicação. No contexto atual, não podemos deixar de falar também da insegurança alimentar que bate à porta de muitos pelo país afora. O necessário distanciamento reforça a urgência de valorizarmos nossas tradições, nossa cultura alimentar e a mobilização pelo acesso à comida de verdade para todas as pessoas.



Foto: Marco Diniz

As receitas das próximas páginas reverenciam a convivência e a mineiridade. Fazer comida é também construir a nossa identidade e mergulhar em memórias recheadas de afeto. Zelar pela nossa história é conectar crianças e jovens ao modo de preparo dos pratos tradicionais da família. Em Minas Gerais, a tradição dos cadernos e livros de receitas nos remete às mãos habilidosas das saudosas cozinheiras e escritoras Dona Lucinha e Maria Stella Libanio Christo. E muitas outras cozinheiras (e cozinheiros), quituteiras, salgadeiras, doceiras, merendeiras e quitandeiras, infelizmente, não tiveram a oportunidade de registrar suas receitas e deixar seus nomes impressos na história gastronômica do estado. Registrem e repassem suas receitas de família, da forma que puderem, mas não deixem que elas desapareçam. E na apropriação da cultura alimentar pelo mercado, é preciso ser um guardião da comida de verdade. Ela é aquela que não usa ultraprocessados, como praticamente todas as receitas que listamos aqui. O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma publicação fundamental na jornada em defesa de sistemas alimentares que fazem bem para as pessoas e para o ambiente. Conheça e divulgue!

Nós, da **Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo Minas Gerais**, compartilhamos esta publicação com muita alegria porque ela valoriza o amor pela cozinha, a diversidade da nossa cultura alimentar e celebra a comida de verdade. O livro traz histórias de tempos difíceis, fala da criatividade e da força das mulheres, resgata a memória afetiva e as lembranças de infância de muitas pessoas. É um afago para os dias de hoje. São páginas para nutrir a alma.

Índice

Como nasceu o livro?	6
Comer é um ato político	7
Passado presente	8
Diversidade regional: muitas Minas	9
Comida de verdade	11
Saúde e cultura alimentar	12
Quintais e vida comunitária	14
Matula: receita de família	15
Memórias e afetos	16
Receitas:	
Quitutes	17
Quitandas	31
Doces	45
Arte e história	53
O sabor do mineirês	55
Paisagens e sabores	56
Links e livros	68

Foto: Anabele Pires



Foto: Anabele Pires



Quitutes

- Iaiá com loió 18
- Frango com quiabo e angu 19
- Tutu de andu com pato 20
- Feijão tropeiro mineiro 21
- Arroz com pequi 22
- Banana frita 23
- Arroz com caldo de feijão 24
- Galinha ao molho pardo 25
- Bolinho de mandioca 26
- Canjiquinha com suã e oribrobro 27
- Empadão Domingueiro 28
- Torta Entulhos 29
- Arroz assado 30

Quitandas

- Pão de queijo 32
- Pamonha mineira 33
- Quiche Marobel 34
- Cacenta 35
- Pão caseiro de batata baroa 36
- Biscoito Vó Tina 37
- Biscoito mineirão da Vovó 38
- Broa 39
- Bolo de amendoim 40
- Rosquinha com cobertura da Vovó 41
- Rosquinha de nata 42
- Brevidade 43
- Biscoito Três Pratos 44



Foto: Mayalú Rodrigues



Foto: Regina Oliveira

Doces

- Doce de batata doce com coco 46
- Lealdade 47
- Arroz doce 48
- Geleia de jabuticaba 49
- Ambrosia 50
- Mineiro com botas 51
- Doce de laranja em calda 52

**Cada receita apresenta a indicação do microterritório de Minas Gerais onde ela é feita atualmente (ou era feita no passado) e também os nomes dos municípios principais.*

Como nasceu o livro?

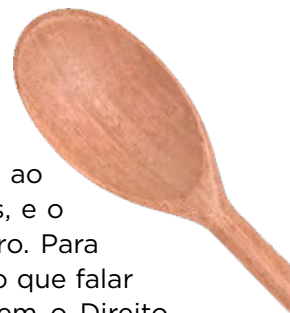


Para celebrar os 300 anos de Minas Gerais, a **Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável - Núcleo Minas Gerais** idealizou uma publicação com histórias e receitas culinárias. O Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável de Minas Gerais - Consea-MG, o Conselho Regional de Nutricionistas da 9ª Região, a Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP e a Universidade Federal de Viçosa - UFV aceitaram o convite para a realização conjunta do livro com registros afetivos de comidas marcantes, cheias de emoção e saudade. **“Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos”** reúne contribuições de mineiros e mineiras de várias regiões do estado. A maior parte dos 17 microterritórios que compõem Minas Gerais está representada no livro.

A publicação está dividida em uma parte introdutória, com textos para contextualização do tema; as receitas e suas memórias afetivas e, no final, os registros de paisagens e curiosidades sobre a cultura alimentar de Minas. O livro traz opções de quitutes, quitandas e doces. O quitute, como consta nos livros antigos de receitas, é um termo usado para a refeição salgada, como os pratos com arroz, feijão, carne, legumes e verduras. As quitandas - cuja palavra é de origem africana e significa tabuleiro - são as broas, os bolos, os pães, os biscoitos e as roscas. E os doces são as receitas de sabor açucarado, feitos com mel ou açúcar. As receitas foram obtidas por meio de um questionário on-line formulado por alunos do curso de Nutrição da UFOP. Muitos pratos que não estão aqui felizmente continuam marcando presença nas mesas das famílias mineiras. Já algumas tradições correm sério risco de serem extintas. Proteger a cultura de Minas, nos seus 300 anos de existência, é registrar e manter viva também a sua culinária.

É importante ressaltar que este não é um livro de receitas com precisão de medidas e modo de preparo detalhado. A publicação apresenta uma pequena parte da diversa culinária mineira e é um registro informal e afetivo. É uma forma simbólica de valorizar preparações do cotidiano, a comida de verdade, feita em casa com ingredientes simples e regionais, sem aditivos químicos ou campanhas de marketing. O livro também é uma forma de homenagear as pessoas que cozinhavam os pratos citados na publicação. Em anotações cheias de emoção e saudade, algumas medidas de ingredientes ou o detalhamento do modo de preparo podem não ser muito precisos. Algumas receitas podem ter farinha de mais ou ovos de menos. Mas, não importa! Optamos por manter no formato que elas foram enviadas, com o mínimo de interferência. Experimente fazer as adequações necessárias ao reproduzir as receitas em casa. Em caso de sugestão, com ajustes de ingredientes ou outras formas de fazer os pratos, conte para a gente. E se tiver alguma comida ou modo de preparo que queira compartilhar para o registro em uma possível nova edição do livro, escreva para alianca.mg@alimentacaosaudavel.org.br.

Comer é um ato político



O nosso jeito de receber, a nossa hospitalidade, a comida, o ato de se reunir ao redor da mesa, que nos remete a tantas boas lembranças gustativas e afetivas, e o compartilhar um alimento bem-feito definem a identidade alimentar do mineiro. Para resgatar a história do estado de Minas Gerais, nestes 300 anos, nada melhor do que falar sobre a nossa cultura alimentar e inserir neste contexto aqueles que defendem o Direito Humano à Alimentação Adequada, a soberania alimentar e a segurança alimentar e nutricional traduzidos em comida de verdade. As belas preparações passadas de geração em geração, escritas nos mais diversos livros de receitas, são relíquias da nossa cultura alimentar.

Este livro é uma oportunidade de mostrar um pouco da pluralidade da cozinha mineira, a diversidade cultural, a fartura de ingredientes, a diversidade no abastecimento, a multiplicidade de práticas alimentares e o modo específico do mineiro ver o mundo por meio da alimentação. Somos de muitos lugares e de muitas culturas, diferentes etnias africanas e indígenas, ribeirinhos, vazanteiros, tropeiros... E esses são apenas alguns exemplos que precisam ser lembrados na nossa ancestralidade e preservação da cultura alimentar regional e estadual.

Aliado às diversidades dos territórios de Minas Gerais e as ações do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Consea-MG sabemos que uma comida de verdade vai muito além dos alimentos encontrados nos locais que os comercializam, na maioria embalados e práticos de serem consumidos nos tempos atuais. A comida de verdade geralmente não está embalada e não é encontrada nos supermercados mas nos quintais, nas cozinhas, no nosso interior de fogão de lenha e forno de cupim ou de barro, ou guardadas nos cadernos de receitas das nossas avós e mães ou na memória das quitandeiras. Ela também alimenta os sentidos gustativos e afetivos formados ao redor da mesa, remetendo à arte de cozinhar.

Neste sentido, o Consea Minas Gerais reforça a importância de uma alimentação saudável e preparada com cuidado, pois alimento é vida e, desta forma, alimentar o corpo, a alma e o espírito é uma questão de cidadania. Uma receita preparada com afeto pode promover em quem come a lembrança de momentos importantes da sua história.

Portanto, a celebração dos 300 anos da história mineira pede uma gostosa receita, que tenha como ingrediente o cuidado com a agroecologia, capaz de assegurar a cada ser humano o acesso ao alimento e à nutrição para uma vida saudável, com alimentos que gerem saúde, preservem o meio ambiente e o futuro das gerações. Comer é um ato político!

Desejamos um excelente passeio pelas receitas mineiras recheadas de boas lembranças!

Passado presente

Minas Gerais revela sua história em cada esquina. Percorrer o seu território é fazer uma viagem no tempo. Possui povo hospitaleiro, uma cultura viva, uma gastronomia criativa e modos de vida autênticos em todos os seus 853 municípios.

Inúmeros momentos históricos de repercussão nacional têm suas origens ligadas a cenários, acontecimentos e personagens de Minas Gerais. Em 1720, o desmembramento da Capitania São Paulo e Minas do Ouro define o início da existência administrativa do território mineiro. Sua história é marcada pela exploração de ouro e diamante que atraiu grande número de pessoas e fez da região um local de importância econômica, social e política para o país. Tempos difíceis e de sofrimento, sobretudo para africanos escravizados, povos indígenas e trabalhadores do garimpo, também marcaram a história mineira.

Ao longo do tempo, a população viveceu as mudanças geradas pela intensificação do comércio e de outras atividades e a ocupação ampliada por todo o extenso território mineiro. Apesar da diversificação da economia, três séculos depois, a dependência da mineração continua em certas regiões do estado assim como permanecem os riscos de tal atividade sobre as comunidades, paisagens e águas.

Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos



Diversidade regional: muitas Minas

“Sobre o que, em seu território, ela ajunta de tudo, os extremos, delimita, aproxima, propõe transição, une ou mistura: no clima, na flora, na fauna, nos costumes, na geografia, lá se dão encontro, concordemente, as diferentes partes do Brasil.

Seu orbe é uma pequena síntese, uma encruzilhada; pois Minas Gerais é muitas. São, pelo menos, várias Minas”.

(Guimarães Rosa)

Minas Gerais, além de ser o segundo estado mais populoso do país, é também um território rico em sua diversidade e expressões culturais, seja nas artes, arquitetura, dança ou teatro. Como disse o escritor Guimarães Rosa, “Minas Gerais é muitas. São, pelo menos, várias Minas.” E, quando se trata de cultura alimentar, não é diferente. A partir das influências das relações sociais, ampliadas pelas fronteiras com outros estados, os mineiros foram construindo seus hábitos, assim como diversos ingredientes foram inseridos em sua alimentação. A culinária de Minas, resultado da mistura de influências existentes ao longo do tempo, caracteriza-se por unir a hospitalidade do mineiro às tradições da região. É uma combinação que permite que os pratos típicos sejam conhecidos por todos, tendo sua essência mantida, mesmo que adaptados de acordo com a cultura local.

A miscigenação cultural do estado é composta por influências que vão além das fronteiras. Ela une aspectos que carregam as tradições da população indígena de Minas, como o escaldado, o pirão, a paçoca, as farofas, os pratos à base de mandioca e de milho, que se derivaram para as canjicas, os mingaus e as papas. De acordo com o contexto histórico do desbravamento de Minas Gerais, é evidente a influência europeia, que está presente em diversos aspectos da gastronomia e cultura alimentar, como a dos portugueses de onde proveio a utilização do ovo da galinha, que proporcionou o desenvolvimento de diversos pratos da culinária atual, como fritadas, doces, bolos, ovos cozidos e gemadas.

Foto: Destree Ruas

Não há apenas a influência direta da população e seu contato com tradições de outras culturas. A geografia mineira também colabora com a consolidação dessa diversidade alimentar e, com seus quatro tipos de biomas, a vegetação propicia frutas típicas diferentes nas diversas regiões do estado.

No Norte de Minas o bioma predominante é a caatinga, vegetação que tem como frutas nativas o umbu, caju e jenipapo. Há também o cerrado, as veredas – áreas alagadas, a mata seca, cada qual com suas diversidades e singularidades que contribuem para uma cultura alimentar distinta. Os moradores que vivem nessas regiões utilizam as frutas e os frutos desses biomas para a alimentação, sendo uma

cultura alimentar bem específica e variada. No cerrado, o pequi e o buriti são fortes símbolos da cultura alimentar. Como exemplo dessa distinção, temos a região da cidade histórica de Ouro Preto, cuja vegetação é uma combinação de cerrado com mata atlântica, onde a geografia composta por muitas montanhas e cachoeiras favorece a prevalência de frutas como a jabuticaba.

A geografia mineira influencia também em outros aspectos alimentares, como no Triângulo Mineiro com a produção de carne de gado e no Sul de Minas com o café, pecuária leiteira e a produção dos seus tradicionais doces de leite, de figo, de laranja, compotas de goiabada, geleias e glaceados.

Foto: Desirée Ruas





Comida de verdade

Muito mais que nutrientes, cada alimento tem significados simbólico, afetivo, histórico, econômico e social. O estado de Minas Gerais é conhecido por possuir uma cultura alimentar muito diversificada e que também é parte importante da história dos mineiros. Infelizmente, o modo de vida das sociedades contemporâneas tem estimulado a troca de alimentos tradicionais por industrializados na mesa dos brasileiros. Com o povo mineiro, tem acontecido o mesmo: cresce o consumo de produtos ultraprocessados, ocupando o lugar de alimentos tradicionais e nutritivos no cotidiano das famílias.

Quando os alimentos tradicionais são preparados com ingredientes frescos, ricos em nutrientes e ausentes de substâncias que não conhecemos, como conservantes, aromatizantes, emulsificantes, realçadores de sabor, entre outras, denominamos esses alimentos como comida de verdade.

Comida de verdade é aquela composta por ingredientes culinários diversificados, coloridos, cheirosos e frescos; é produzida sem contaminantes químicos e físicos, como agrotóxico, antibióticos e herbicidas. Além disso, ela é favorável no ponto de vista econômico e ambiental, preservando a saúde dos animais locais, do trabalhador rural responsável pelo plantio e colheita e também daqueles que a consomem.

A comida de verdade é saborosa, plantada no quintal de casa, comprada do vizinho, na feira ou direto do agricultor familiar. Cada vez mais os alimentos frescos, que compõem muitas preparações mineiras, como o frango com quiabo, pão de queijo caseiro, angu e o docinho de abóbora têm sido menos consumidos junto a família e amigos, sendo trocados por *fast-food*, os produtos alimentícios prontos para consumo ou para aquecimento e consumo. Por isso, valorizar a comida de verdade, (re)estabelecendo sua inserção no hábito alimentar e dia a dia das pessoas, é de fundamental importância. A promoção da comida de verdade vai além da garantia de uma melhor qualidade de vida, pois também representa a valorização da cultura regional. Ela considera as nossas histórias e memórias afetivas, acontecimentos, costumes, crenças, religiões; resgata as relações sociais e é produzida por pessoas que respeitam os modos de vida tradicionais das populações que habitam as diversas e distintas regiões de Minas Gerais.

Saúde e cultura alimentar

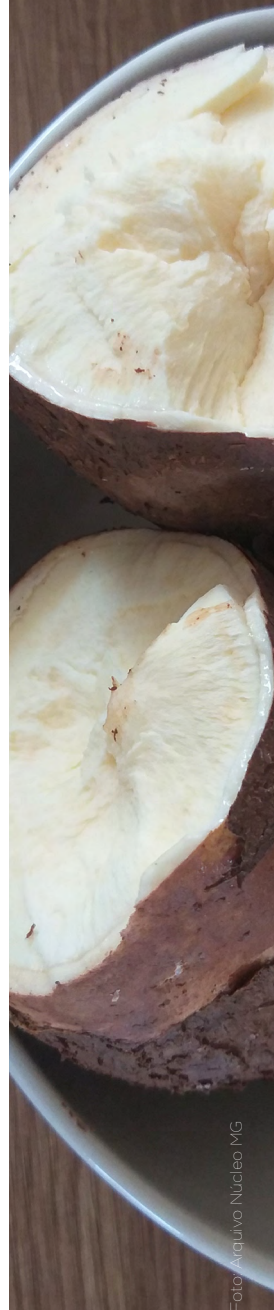
Sabe-se que com o avanço da tecnologia, houve também o aumento da industrialização dos produtos alimentícios. Essas mudanças trouxeram transformações nos hábitos alimentares e na culinária tradicional, diminuindo o consumo de pratos típicos do estado. Tais alterações têm gerado, cada vez mais, impactos negativos, aumentando a frequência de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardíacas. Essas doenças ocorrem devido ao fato dos alimentos ultraprocessados serem desequilibrados em termos de nutrientes e de calorias, sendo o consumo excessivo prejudicial para a saúde. Tais doenças são normalmente diagnosticadas em pessoas com a idade mais avançada, entretanto, cada vez mais esses problemas estão atingindo a população de qualquer faixa etária.

Sendo assim, ações que promovam a preservação da cultura alimentar, bem como a valorização da alimentação como um ato cultural, também atuam em favor da promoção da saúde e, por isso, se fazem necessárias. Isso porque, além de promover a saúde física, a cultura alimentar possibilita o reconhecimento e o fortalecimento de grupos sociais, uma vez que expressa a identidade de povos ao longo do tempo, aproximando suas histórias e consolidando, por meio das práticas, suas tradições. Defender o resgate da cultura alimentar é proteger Minas Gerais e garantir que memórias persistam, evidenciando a representatividade de preparações culinárias na história do povo mineiro.

Visando essa representatividade cultural e a preservação da gastronomia mineira existem diversos movimentos gastronômicos e festivais de comida que resgatam e promovem pratos tradicionais das regiões mineiras, apresentando-os para a população em geral e, assim, marcando sua presença na sociedade.

Outro potencial defensor da cultura alimentar do estado é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que oferece alimentação escolar e ações de educação alimentar e nutricional a estudantes de todas as etapas da educação básica pública. O PNAE auxilia na criação de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes e valoriza a cultura alimentar de cada região de Minas Gerais.

Há ainda ambientes em que as tradições culturais gastronômicas prevalecem, como os grandes mercados de comida. Em Minas, temos o Mercado Municipal de Belo Horizonte, de Montes Claros, de Governador Valadares, de Diamantina,





de Lavras, entre outros, assim como as feiras livres. Quando o agricultor vende diretamente para o consumidor, oferecendo um alimento saudável, ele tem como resultado, consequentemente, a valorização do seu produto. Com a promoção da agricultura familiar, o consumidor tem a possibilidade de comprar produtos frescos, que vão

durar mais tempo na geladeira, conhecer a procedência do que está comendo e escolher alimentos de base agroecológica e/ou orgânico. Para a preservação da cultura alimentar, existem ações fundamentais que devem partir de governos, como a criação de políticas públicas que defendam a comida de verdade, promovam a saúde e combatam o consumo de ultraprocessados nas escolas, e também da sociedade, como ações do ativismo alimentar.

O ativismo alimentar é formado por movimentos individuais ou coletivos, que partem de pequenos atos e reverberam no ambiente domiciliar, com influências nos ambientes urbanos e rurais. São atos como a escolha do local de compra dos alimentos, preferindo alimentos produzidos pelos agricultores que estão mais perto de nossas casas, tendo o alimento percorrido um caminho curto para chegar até a nossa mesa. Atos como escolher alimentos que foram produzidos de forma justa, sem degradar o ambiente, o solo e as águas, utilizando manejos tradicionais desses recursos. O ativismo também se expressa na valorização do ato de cozinhar pelas pessoas de todas as regiões do estado, protegendo a permanência das tradições passadas de geração em geração e fortalecendo a cultura alimentar. Um alimento seguro para o consumo depende também de água de boa qualidade para ser produzido. O ativismo ambiental e da segurança alimentar e nutricional devem sempre ser vistos como interdependentes, assim como os movimentos por justiça social, reforma agrária e saúde.

O crescimento do número de movimentos, coletivos e organizações que atuam pela alimentação saudável e por sistemas alimentares mais sustentáveis, englobando a produção e o consumo, contribuem para preservar a cultura alimentar local e para garantir uma relação mais harmônica entre as pessoas e o planeta.



Quintais e vida comunitária



A comida de Minas tem uma ligação especial com as hortas, os quintais e também com as relações com a vizinhança. Ela também é sinal de trabalho colaborativo quando todos se reúnem para colher, tirar a palha e ralar o milho para fazer pamonha, além de saborear juntos canjica, quentão e pé-de-moleque. Celebração e comida estão sempre juntas em festas de rua ou religiosas, barraquinhas e quermeses, festas nas escolas, aniversários, piqueniques, procissões, batizados ou casamentos. Algumas frases muito ouvidas, sobretudo nas cidades do interior de Minas, revelam um pouco do jeito mineiro de ser: “passa lá em casa porque eu fiz broa”; “leve um pouquinho de canjica para comer mais tarde”; “venha buscar manga”; “tem café fresquinho”; “o biscoito está no forno. Estou te esperando”.

As tradicionais quitandas, como biscoitos, bolos e pães, podem ser acompanhadas por chás de ervas plantados junto às roseiras que enfeitam os quintais. O uso de chás é uma marca da medicina caseira e é muito própria do mineiro, seja para acalmar ou ajudar na digestão. Além da sabedoria das benzedadeiras e das avós e seus chazinhos, o cuidado com a saúde está na horta sem veneno e sempre pronta para tornar o almoço mais saudável e saboroso. Há cuidado também na compra dos alimentos nas feiras, diretamente da agricultura familiar. Chuchu picadinho, couve rasgada, abóbora bem macia, repolho roxo, taioba, ora-pro-nóbis, cenoura, tomatinho, espinafre, almeirão, cebolinha, salsinha, manjerição... Tons de verde, laranja e vermelho permitem pratos coloridos, com variedade de legumes e verduras e frutas colhidas no pé para completar a refeição: cana, goiaba, jabuticaba, pitanga, manga, laranja, banana e mexerica.

Minas segue com sua comida caseira de verdade, apesar das estratégias do marketing para fazer com que o bolo industrializado tome o lugar do bolo feito em casa. E adultos e crianças seguem sendo bombardeados por anúncios que chamam de comida caseira alimentos ultraprocessados cheios de aditivos e que afetam a cultura alimentar de um povo. Além do sabor incomparável, sem aromas artificiais, o alimento feito em casa preserva tradições, é mais saudável e contribui para um sistema alimentar mais sustentável. Com a verticalização das cidades, sobretudo nos grandes centros urbanos, os quintais e suas hortas se tornaram mais raros, deixando de ser a base para um almoço farto e colorido.

O sentimento de vida comunitária também reforça a importância do cuidado com as novas gerações. Cuidar do alimento que as crianças comem em casa e na escola também é de fundamental importância para a promoção da saúde e da cultura alimentar. O lanche e a refeição da escola têm o poder de criar hábitos, sendo que um dos aprendizados que ficam para toda a vida são os sabores da infância. A comida da escola, seja pública ou privada, precisa valorizar o alimento regional e ser livre de ultraprocessados, como salgadinhos de pacote e refrigerantes.

Matula: receita de família

Vamos falar de origens (dessas que não se fortalecem sem destinos) e considerar que, em se tratando de comida, muita coisa não mudou por aqui em 300 anos. Minas desenvolveu a tradição de produzir mineiros e tropeiros. Desses que vinham e iam em expedições de dias ou meses transportando e abastecendo os vilarejos durante as grandes expedições do ciclo do ouro no século 18. Alguns séculos depois, meu pai era um destes. Não tropeiro mas mineiro de mineradora e, com minha família, durante muito tempo, cortávamos o Brasil uma vez ao ano durante as férias, de diversos estados mas sempre retornando ao berço mineiro.



Sempre longas, tais viagens exigiam uma alimentação substanciosa, durável, que não ocupasse espaço e, logo, com poucos ingredientes. Da ancestralidade nativa deste continente aprendemos a riqueza da mandioca que, combinada de diversas maneiras com carnes, resultaria também neste prato que continuaria cumprindo a mesma função de nos nutrir e fortalecer nas viagens de família que nunca duravam menos de doze horas de estrada.

As revoluções dos últimos séculos transformaram nosso estilo de vida e hoje as viagens não precisam ser tão longas ou, caso prefira, a comida pode também viajar até você e, como sabemos, comida “pra viagem” exige uma sacola, uma bolsa, um alforge ou uma matula. Esse prato não poderia levar outro nome além deste que homenageia não apenas o seu meio de transporte mas também sugere o transporte como um meio de vida.

Ainda mais simples do que como é conhecido hoje em dia - como um PF farto e completo - o prato se apresenta nessa versão como uma única guarnição sem exigir qualquer acompanhamento, o que tornava as viagens mais práticas: frango frito devidamente temperado - com alho principalmente - e misturado à farinha de mandioca. Simples assim. O almoço era o melhor momento da viagem e não havia restaurante ou bodega de beira de estrada - nem mesmo os fortes sabores da Bahia ou de Goiás - que se comparasse ao sabor que minha vó trazia de suas muitas viagens e colocava na matula. Hoje ela faz sua grande viagem mas esse mesmo sabor é reproduzido pela minha mãe com a mesma simplicidade. Um prato que traduz a magia de um estado que, apesar de apresentar destinos, acaba evocando origens.

Cássio Costa

Mineiro do mundo, artista, professor do ensino público e graduando em Ciências Sociais. Ativista, progressista e entusiasta da cultura popular em suas diversas manifestações, aprendeu que com comida também se cria, se manifesta e se conta história

Memórias e afetos

Pare e relembre, por alguns instantes, a sua infância, a sua meninice ou sua juventude. Lembra de alguma comida? De algum cheiro? De algum sabor? De alguma experiência feliz capaz de aquecer a sua alma até hoje? Feche os olhos agora. Quem ou o que veio à sua cabeça nestes instantes?

Nas pesquisas que realizei recentemente sobre memórias e afetos, mais de 80% das pessoas relataram avós e “comida de verdade” em dias de festa ou no cotidiano. Muitos também citaram a comida da escola, seus aromas e sabores.

A ciência explica porque aromas estão tão associados às memórias que tiveram importância afetiva nas nossas vidas. O bulbo olfativo do nosso cérebro, a área que nos permite sentir cheiro, está próxima a regiões do cérebro que controlam nossa memória e emoção: a amígdala e o hipocampo. Esta relação recebeu o nome de “Fenômeno de Proust” por conta do escritor francês Marcel Proust que, no seu romance “Em busca do Tempo Perdido”, relata que memórias de infância foram acessadas após um personagem sentir o cheiro de chá e biscoitos.

Se no Brasil todo temos aromas, sabores e memórias afetivas de boas e deliciosas comidas e de avós maravilhosas, Minas Gerais é onde vemos esta potência ao máximo. Honrando esta história urge que não percamos tempo em valorizar nossa cultura alimentar, as memórias dos mais velhos e ao mesmo tempo criar possibilidades de um “fazer memórias” em respeito à nossa infância. Não só para comidas, mas para todas as oportunidades em que o afeto possa ser cultivado e estar presente.

Maluh Barciotte

Bióloga e Doutora em Saúde Pública e Ambiental. Paulista, é ativista da agroecologia, da sustentabilidade e da alimentação saudável e também pesquisadora de memórias e afetos. Sua ligação com as Geraes vem da poesia, da música e das artes; da profundidade da paisagem; da comida de sabor e afeto e, agora, há profundos três anos, da linda neta - Janaína Serena - nascida em BH

Foto: Pixabay



Quitutes

Foto: Pedro Zorzall





Iaiá com loiô

Ingredientes:

Frango caipira
Fubá
Folhas de couve picadas
Limão
Cebolinha de folha
Tomates picados
Cebola de cabeça
Alho e sal

Modo de preparo:

Cozinhar o frango com alho e sal. Dissolver o fubá em água fria e juntar ao caldo do frango para formar um mingau. Refogar a couve. Colocar algumas gotas de limão no engrossado e fazer um molho de cebolinha de folha com tomate e cebola de cabeça.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum ou a lenha

“Em uma comunidade chamada Barreirão, no município de Diamantina, meus pais, trabalhadores rurais, tiveram doze filhos. Produziam de tudo na lavoura e trabalhavam muito fazendo farinha, fubá, rapadura, cachaça, além de telhas e tijolos. Cuidavam também das roças de mandioca, milho, feijão, café, arroz e hortaliças, além de galinhas, porcos, bois, patos e cabras. Era muito serviço mesmo. Geralmente à tarde, já muito cansada, a minha mãe sempre preparava esse prato, pois era mais rápido e todos gostavam, além de satisfazer a fome e fazer dormir bem”

Receita e história enviadas por
Juvenita do Carmo Neves Fernandes
Diamantina - MG



Frango com quiabo e angu

Ingredientes:

Frango
Quiabo
Fubá
Açafrão
Cebolinha de folhas verdes
Salsa
Coentro
Alho e sal

Modo de preparo:

Cozinhe o frango. Coloque em uma panela o fubá com a água. Leve ao fogo e misture até o ponto de angu. Refogue o quiabo e deixe bem verde.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão a lenha ou comum

Foto: Arquivo Núcleo MG



Receita enviada por
Roberto Vicente da Cruz
Monte Carmelo - MG



Tutu de andu com pato

Ingredientes:

Pato
Andu (tipo de feijão, conhecido
também como feijão guandu)
Farinha de mandioca
Azeite
Alho e sal

Modo de preparo:

Refogar a carne de pato já picada em pedaços com óleo, urucum e tempero. Cozinhar o andu, refogar no óleo quente com alho e sal. Passar o andu no ralador ainda quente e adicionar a farinha para fazer o tutu. Servir o tutu com o pato e caldinho.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum ou a lenha

“Meus pais sempre costumavam criar patos e todo ano plantavam andu. Com muitos patos no terreiro, minha mãe criou esse prato: o tutu de andu com pato, que era servido com arroz e alface picada. Tudo isso sempre tinha com fartura. Para mim, é uma receita saborosa e única”

Receita e história enviadas por
Juvenita do Carmo Neves Fernandes
Diamantina - MG



Foto: Beatriz Avelar

O prato surgiu no período colonial. Na época, as mercadorias eram transportadas pelos tropeiros, condutores de tropas – grupos de mulas e cavalos utilizados no transporte. Durante as longas viagens, os tropeiros se alimentavam de uma mistura de feijão com farinha de mandioca, linguiça, ovos, torresmo, cebola e tempero

Receita enviada por
Beatriz Avellar
Belo Horizonte - MG

Receita do microterritório **Metropolitano**
(Belo Horizonte, Betim, Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Quitutes



Feijão tropeiro mineiro

Ingredientes:

Feijão carioca
Couve
Farinha de mandioca
Ovos
Bacon em cubos
Calabresa defumada fatiada
Cebola
Alho e sal

Modo de preparo:

Preparar o feijão no ponto *al dente*. Escorrer o caldo. Adicionar gradativamente os complementos refogados separadamente em uma frigideira.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum, panela de pressão e frigideira



Arroz com pequi

Ingredientes:

1 xícara de arroz
12 pequis crus
2 colheres (sopa) de banha de porco ou óleo
2 dentes de alho cru
1 cebola grande
Sal a gosto

Modo de preparo:

Faça o cozimento do pequi em uma panela com água por 20 minutos. Em outra panela, adicione a banha (ou o óleo), a cebola e o alho picados e, em seguida, refogue o arroz. Depois adicione os pequis e a água fervente até cobrir os ingredientes e deixe cozinhar até que o arroz fique macio.

Tempo de preparo:

50 minutos

Utensílios e equipamentos:

Panelas, fogão a lenha ou elétrico

Dica: Para degustar, você deve roer e nunca morder o pequi. Por debaixo da polpa, há inúmeros e minúsculos espinhos que podem ferir língua e lábios.

Arroz com pequi preparado em fogão a lenha, acompanhado de carne de sol e feijão tropeiro

**“Aprendi com minha mãe,
dona Lourdes,
em Montes Claros.
Desde sempre eu faço
arroz com pequi da maneira
que eu via minha mãe
fazendo”**

Receita e história enviadas por
Ildefonso Souza Gomes
Belo Horizonte - MG



Foto: Thais Marquezzine



“A receita está na família há gerações. Em todas as festas ou reuniões de família, a banana frita sempre está presente. Ela é especial porque traz lembranças de momentos bons e confraternizações. É um prato que só encontro nas festas da minha família”

Receita e história enviadas por
João Carlos Viana Malta
Ouro Preto - MG

Receita do microterritório **Metropolitano**
(Belo Horizonte, Betim, Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Quitutes



Banana frita

Ingredientes:

Banana caturra verde
Óleo
Sal

Modo de preparo:

Descascar a banana e picar em rodela
finas. Fritar em óleo quente (180 °C).
Colocar sal a gosto.

Tempo de preparo:

10 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum, panela esmaltada,
escumadeira, vasilhas e faca boa e afiada



Foto: Aline Cristina Souza Lopes

“Minha mãe sempre fez o prato para a nossa família, mas nunca vimos em outras casas. Cresci comendo arroz com caldo de feijão. Era o meu prato favorito. Ela fazia nos meus aniversários ou quando eu voltava para casa. Ao conhecer Portugal, identifiquei um prato parecido mas com mais caldo como se fosse uma papa. É uma receita que reúne dois alimentos típicos do brasileiro: arroz e feijão. Além disso, é acompanhado com ovo e linguiça, dando aquele toque mineiro. É uma receita mesmo de família. Não é típica de uma região. Mas vale a pena divulgar pela simplicidade e simbolismo dos ingredientes. Aqui usamos para aproveitar melhor o caldo e depois fazer um feijão tropeiro”

Receita e história enviadas por
Aline Cristine Souza Lopes
Belo Horizonte - MG

Receita do microterritório **Vale do Aço**
(Caratinga, Coronel Fabriciano, Ipatinga)

Quitutes



Arroz com caldo de feijão

Ingredientes:

Arroz
Caldo de feijão preto
Cebola
Cebolinha
Alho e sal

Modo de preparo:

Cozinhar o feijão preto e reservar o caldo com um pouco de grão. Refogar o arroz com alho e sal. Na sequência colocar o caldo de feijão preto até cobrir. Acertar o tempero com sal. Cozinhar o arroz normalmente, acrescentando o caldo de feijão até o arroz ficar cozido. Refogar a cebola e a cebolinha para decorar. Servir com ovo frito e linguiça.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum



Galinha ao molho pardo

Ingredientes:

1 galinha (de preferência caipira) cortada nas juntas
Sangue de 1 galinha misturado com 2 colheres (sopa)
de vinagre para não talhar
4 dentes de alho
½ copo (americano) de vinagre de vinho branco
1 ½ (litro) de óleo de milho
1 cebola picadinha
6 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos
2 pimentas dedo-de-moça sem sementes picadinhas
1 maço de cheiro verde bem picadinho
Sal a gosto

Modo de preparo:

O ideal é comprar a galinha abatida no dia do preparo e pedir para guardar o sangue fresco, acrescido de vinagre para compor o molho. Tempere a galinha com 2 dentes de alho picados, vinagre, sal, pimenta-do-reino e reserve por 30 minutos. Separe a marinada e frite a galinha com bastante óleo quente, até ficar dourada. Reserve. Aqueça 3 colheres (sopa) de óleo e refogue a cebola, o alho restante, o tomate e a pimenta dedo-de-moça. Acrescente ao refogado a galinha com a marinada, cubra com água e cozinhe até a carne ficar macia. Junte o sangue, misture bem e deixe o molho encorpar. Acrescente o cheiro verde, acerte o tempero e sirva com angu, arroz branco e couve refogada.

Tempo de preparo:

1 hora e 40 minutos

A galinha ao molho pardo (no sudeste) ou à cabidela (no nordeste) é uma herança portuguesa no Brasil desde o século 18. A origem do nome em Portugal teria vindo dos “cabos”, antiga designação portuguesa para as extremidades do animal, ou seja, a perna, a asa e o pescoço. Daí cabadela, cabedela ou cabidela. No Brasil, o prato recebeu o nome de “galinha ao molho pardo” por conta da cor escura desse molho. É uma receita que deve ser divulgada com o objetivo de manter a cozinha brasileira dentro das nossas casas. O prato faz parte de nosso cotidiano mineiro e também aparece em cardápios de muitos restaurantes dedicados à nossa cultura. O patrimônio cultural alimentar do Brasil deve ser valorizado. Promover o conhecimento da nossa própria culinária, muitas vezes desvalorizada e esquecida, é primordial para a preservação da nossa identidade cultural”

Receita e história enviadas por
Maria Emília S. Mendes
Ouro Preto - MG



Bolinho de mandioca

Ingredientes:

1kg de mandioca cozida e amassada
2 ovos
3 colheres (sopa) farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)
Tempero a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e enrolar em bolinhas. Fritar em óleo quente. Quando estiverem douradas, retirar e colocar em papel toalha.

Tempo de preparo:

20 minutos

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum

Dica:

Pode acrescentar cebolinha, cebola, pimenta ou recheio a gosto.

“Para mim, a receita é uma história de amor. Minha mãe era cantineira na Escola Municipal Dona Maria Rosa, onde eu e meus irmãos estudamos até o quarto ano. Ela era a cantineira mais elogiada pelo capricho e sabor da merenda. Ela sempre fazia os bolinhos nas sexta-feiras e servia com suco para nós, alunos. Era uma festa. Os professores também adoravam. Era uma comunidade pobre. Muitas vezes as crianças só comiam na escola e, por isso, minha mãe caprichava nos pratos das crianças que ela já sabia. Bons tempos aquele. Bom coração da dona Romilda, minha mãe e merendeira maravilhosa”

Receita enviada por
Joelma Carneiro
São José dos Salgados - MG



Canjiquinha com suã e oribrobro

Ingredientes:

1kg de suã de porco
300g de canjiquinha de milho
1 colher (sopa) de banha de porco
1 molho de salsa
20 folhas de oribrobro (ora-pro-nóbis)
5 dentes de alho amassados
Sal

Modo de preparo:

Deixar a canjiquinha de molho por 1 hora. Torrar a suã até dourar e acrescentar a canjiquinha. Deixar pegar o gosto da suã. Colocar água quente e deixar cozinhar. Quando estiver cozida, acrescentar o oribrobro picado. Desligar e servir com salsinha.

Tempo de preparo:

2 horas

Utensílios e equipamentos:

Fogão comum, panela grande, panela de pedra, colher de pau e pilãozinho

“A receita é uma tradição na minha família. Minha mãe reservava a suã para fazer a canjiquinha e partilhava as outras partes do porco com parentes e amigos. A família era grande, com muitas crianças, e o arroz não era farto. Esse prato era servido no jantar para celebrar o alimento que saciava a fome. É uma receita que faz parte da culinária dos mineiros, sobretudo, os de baixa renda”

Foto: João Batista Pereira



Receita enviada por
João Batista Pereira
São João do Oriente - MG

Receita do microterritório **Mata**
(Além Paraíba, Carangola, Cataguases, Juiz de Fora,
Lima Duarte, Muriaé, Santos Dumont,
São João Nepomuceno, Ubá)

Quitutes



Foto: João Batista Martins



“Quería aprender a cozinhar e recebi a receita de um amigo, que me incentivou. Fiz o empadão em um domingo e minha família gostou. Passei a fazer todos os domingos para o jantar. Foi ele que me inseriu na culinária. Aproveitem o empadão para reunir a família e amigos, quando for possível”

Receita enviada por
João Batista Martins
Visconde do Rio Branco - MG

Empadão Domingueiro

Ingredientes

4 xícaras de farinha de trigo com fermento
½ xícara de água
4 colheres de requeijão
3 colheres de manteiga
3 colheres de óleo
1 colher (chá) de sal rosa
2 tomates
2 ovos
500g de peito de frango

Modo de preparo:

Massa: Misturar as 4 xícaras de farinha de trigo com fermento, ½ xícara de água, 1 colher de requeijão, 3 colheres de manteiga, 3 colheres de óleo, 1 ovo e 1 colher de chá de sal rosa. Dividir a massa em duas, coloque uma parte embaixo do tabuleiro, acrescente o recheio e coloque a outra parte da massa em cima do recheio. Bata o ovo e passe em cima da massa. Assar por 30 a 45 minutos.

Recheio: Faça um molho com peito de frango cozido e desfiado, com tomate e tempero a gosto. Em seguida coloque as 3 colheres de requeijão.

Tempo de preparo:

1 hora

Utensílios e equipamentos:

Tigela, travessa e forno comum



Torta Entulhos

Ingredientes:

Sobras de alimentos
como macarrão, arroz, legumes
3 colheres de manteiga
1 copo de leite ou água
1 copo de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)
2 ovos
Tempero a gosto

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as sobras de alimentos (macarrão, arroz, legumes e temperos a gosto), com os ovos, o fermento, a manteiga e o leite ou água. Colocar em uma vasilha e misturar com o trigo. Colocar em uma forma untada com manteiga e assar por 30 a 40 minutos.

Tempo de preparo:

1 hora

Utensílios e equipamentos:

Liquidificador, tabuleiro e forno

“Tenho quatro filhos e estive em uma situação bem difícil quando eles eram crianças. Aí eu tinha que reaproveitar tudo que sobrava para fazer o lanche da tarde de manhã ou para levar para escola. Meus filhos contam para todos que minha torta de entulhos é muito gostosa e por isso já tive que fazer para outras pessoas experimentarem”

Receita e história enviadas por
Maria Geralda de Souza Lopes
Juiz de Fora - MG



Arroz assado

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cru
1 ½ xícara de queijo Minas curado ou parmesão
6 xícaras de caldo de galinha
4 colheres (sopa) de manteiga com sal
4 ovos

Modo de preparo:

Untar um refratário com a manteiga e dispor em camadas: o arroz cru, o queijo ralado e o caldo de galinha com a manteiga. Por último, incorporar ao caldo, delicadamente, os ovos batidos (claras em neve e depois acrescentar as gemas passadas em uma peneira para reter a película da gema). Levar para assar em forno preaquecido a 200 graus até corar.

Tempo de preparo:

40 minutos

Utensílios e equipamentos:

Refratário, forno comum

Dica:

Retira-se a película das gemas passando-as por uma peneira para diminuir o odor ao assar. Ao incorporar os ovos batidos ao caldo, misture delicadamente com o auxílio de uma colher e acerte o arroz no refratário para que ele fique no mesmo nível.

“Minha avó paterna, vovó Eudóxia, sempre fazia a receita aos domingos para acompanhar um frango assado. Todos da família amavam esse prato preparado por ela. Essa receita é especial por me lembrar dos almoços de domingo na casa da vovó Eudóxia. E também merece ser divulgada por ter ingredientes mineiros como o queijo Minas curado e os ovos caipiras que vinham da fazenda. É um arroz com alto valor biológico por conter proteína do queijo e dos ovos enriquecendo a refeição com ingredientes nobres e de baixo custo”

Receita e história enviadas por
Analúcia Guimarães Couto
Barbacena - MG

Foto: Pedro Zorzall





“A receita do pão de queijo é clássica em Minas. Meu pai e eu sempre fazemos aos finais de semana quando a família está reunida. O companheiro é sempre um café coado. Boa mesmo fica quando usamos ingredientes da roça, o ovo caipira, leite da vaca, queijo feito pelas mãos já treinadas no interior”

Receita do microterritório **Mata**
(Além Paraíba, Carangola, Cataguases, Juiz de Fora, Lima Duarte, Muriaé, Santos Dumont, São João Nepomuceno, Ubá)

Quitandas



Pão de queijo

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de polvilho azedo
1 ½ xícara (chá) de polvilho doce
2 xícaras (chá) de queijo meia-cura ralado grosso
3 ovos
1 xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de leite
¼ de xícara (chá) de óleo
1 colher (chá) de sal
Óleo para untar as mãos

Modo de preparo:

Preequeça o forno a 180 graus. Separe duas assadeiras médias e unte com uma camada fina de óleo. Numa tigela, misture os polvilhos e o sal. Coloque a água, o leite e o óleo numa panela e leve ao fogo médio até ferver e despeje aos poucos sobre a mistura de polvilhos, para escaldar. Mexa bem com uma colher, até incorporar todo o líquido. Espere a massa esfriar e adicione o queijo ralado e misture bem. Numa tigela, quebre um ovo de cada vez e junte à massa. Misture bem a cada adição, para incorporar cada ovo totalmente, de preferência com uma colher de pau. A textura é um pouco mais grosseira. O importante é que todos os ingredientes estejam bem misturados. Caso ainda esteja mole, adicione aos poucos 1 colher de sopa de polvilho azedo e misture bem. Para modelar: passe um pouco de óleo ou manteiga nas mãos para untar, com uma colher, retire uma porção da massa e faça bolinhas. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até crescer e dourar. Retire do forno e sirva a seguir.

Dica: Após moldar as bolinhas, leve ao congelador nas formas. Quando congelarem, guarde em saquinhos. Para assar, leve direto do congelador para o forno. Duram até dois meses congelados.

Receita e história enviadas por
Thaís Cristina Marquezzine Caldeira
Belo Horizonte - MG



Receita do microterritório **Mucuri**
(Águas Formosas, Nanuque, Teófilo Otoni)

Quitandas



Pamonha mineira

Ingredientes:

10 espigas de milho
1 xícara de água
2 xícaras de açúcar

Modo de preparo:

Ralar as espigas ou cortar rente à espiga e bater no liquidificador com a água. Coar, acrescentar o açúcar e misturar bem até formar um creme mais grosso. Colocar nas palhas de milho e amarrar para não vazar. Colocar em uma panela grande, com água já fervente, para cozinhar. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos. Retire com uma escumadeira e deixe esfriar. Pode ser servida com canela polvilhada.

Utensílios e equipamentos:

Ralador, liquidificador, peneira, panela grande

Dica:

A água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer. Uma pitada de sal serve para ressaltar o doce da pamonha. Ferva as palhas para amolecer antes de fazer os copinhos que vão receber as pamonhas.

“O milho sempre teve um lugar de destaque na cozinha mineira e também nas brincadeiras nos quintais. Espigas viravam bonecas com suas roupas de palha e cabelos cor de sol. Celina, prima da minha avó, não teve netos mas estava sempre rodeada de crianças. Ela, sempre com seu avental e cabelos brancos e presos em um pequeno coque, fazia muitas delícias como inigualáveis pasteizinhos de carne, bolos de aniversário cobertos com coco, doces de laranja e mamão, mingau de milho verde e pamonha.

Em Belo Horizonte, além de fazer gostosuras, Celina costurava roupinhas de tecido para bonecas e sempre levava para as crianças da família. O capricho nos detalhes das blusas e vestidos para as nossas bonecas Susi e Barbie, com botões minúsculos e bolsinhos, feitos com muito capricho, como na cozinha. Junto das pamonhas que sempre fazia, ela levava alegria com cantigas que aprendeu na sua terra natal Pedra Azul, ou em Teófilo Otoni, onde morou até 1948, quando se mudou para Belo Horizonte. O carinho de fazer algo bonito e gostoso para agradar outra pessoa era sua marca registrada”

Receita e história enviadas por Mayalú Rodrigues
Belo Horizonte - MG

Receita do microterritório **Sul**
(Alfenas, Itajubá, Lavras, Poços de
Caldas, Pouso Alegre, São Lourenço,
Três Corações, Três Pontas, Varginha)

Quitandas



Quiche Marobel

Ingredientes para a massa:

2 colheres (sopa) de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
1 gema
1 colher (chá) de fermento em pó
Quantidade suficiente de farinha de trigo

Ingredientes para o recheio:

300g de lombo canadense ralado
½ xícara (chá) de polpa de marolo
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 pote pequeno de *cream cheese*
100g de muçarela ralada
100g de queijo canastra ralado
150g de provolone ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

“O marolo é um fruto nativo do Cerrado, também conhecido como araticum ou pinha. A receita, de autoria de Juliana Alves Arci Cândido, foi uma das premiadas durante o Concurso de Culinária com Marolo, em 2016, em Paraguaçu. O concurso buscou salvaguardar e divulgar esse importante fruto. Além de incentivar a criatividade de culinárias do município, contribuiu para o aumento da produção da espécie e a proteção ao bioma Cerrado, fortalecendo produtores e comunidade extrativista”

Receita publicada originalmente no Livro
“Marolo: saberes e sabores do Cerrado”
(CARVALHO et al., 2020), páginas 144 e 145.

Receita e história enviadas por
Luiz Felipe de Paiva Lourenção
Paraguaçu - MG

Modo de preparo:

Para a massa: coloque em uma vasilha a manteiga, o leite, a gema e o fermento. Misture bem. Acrescente a farinha de trigo até dar consistência, mexendo com as pontas dos dedos. A massa não deve ser sovada. Para o creme de queijo: dilua a farinha de trigo no leite e leve ao fogo até engrossar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Quando engrossar, adicione a muçarela, o queijo canastra e o *cream cheese* e misture bem. Para a montagem: forre uma forma redonda de fundo removível com a massa aberta na espessura de aproximadamente 0,5 cm. Distribua o lombo canadense, a polpa de marolo e cubra com o creme de queijo. Polvilhe o provolone ralado e asse em forno preaquecido a 180 graus até dourar.

Tempo de preparo: 2 horas

Foto: Roberto Brasileiro Prado



Receita do microterritório **Metropolitano**
(Belo Horizonte, Betim, Contagem,
Itabira, João Monlevade, Nova Lima,
Ouro Preto, Sete Lagoas, Vespasiano)

Quitandas



Foto: Maria Neuza do Amaral



**“Minha mãe inventou a receita.
Ela usava a massa da cacenta para
fazer pastéis e vender. Então, eu e
meus irmãos levávamos os pastéis para
serem vendidos nos bares do bairro.
A cachaça da receita surgiu com o
intuito de ‘pipocar’ a massa”**

Receita e história enviadas
por Maria Neuza do Amaral
Ouro Preto - MG

Cacenta

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo
2 ovos
1 colher de açúcar
1 colher de sal
3 colheres de óleo
3 colheres de cachaça
½ colher de manteiga
1 colher de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)
Leite

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes com as mãos,
acrescentando leite até ficar no ponto de uma
massa homogênea. Deixar a massa descansar até
crescer. Cortar em fatias e abrir com o rolo de
pizza “do tamanho de mini pastéis” e fritar por
imersão no óleo quente.

Tempo:

60 minutos para fazer a massa e fritar (fora o
tempo de descanso da massa)

Utensílios e equipamentos:

Fogão, rolo de pizza, panela comum

Dica: É possível rechear a massa para fazer
pastéis



“Essa receita é da minha vó Melinha, mãe do meu pai. Quitandeira de mão-cheia, sua cozinha era recheada de pães, bolos, broas e bolachinhas das mais diversas. Mas o pão de batata baroa nunca faltava, e claro, o *cafezim* para acompanhar. Se paro para pensar, consigo sentir o cheiro ainda. Minha vó já não está mais entre nós, mas deixou um precioso legado, suas receitas. Comida de verdade é afeto e história para contar!”

Receita enviada por
Paula Bernardes Machado
Boa Esperança/MG

Receita do microterritório **Sul**
(Alfenas, Itajubá, Lavras, Poços de Caldas,
Pouso Alegre, São Lourenço,
Três Corações, Três Pontas, Varginha)

Quitandas



Pão caseiro de batata baroa

Ingredientes:

1kg farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
1 colher(sopa) de fermento biológico
½ xícara de açúcar
1 ovo
1 xícara de batata baroa cozida amassada
½ xícara de óleo
1 xícara de leite

Modo de preparo:

Dissolver o fermento em ½ xícara de água morna, com 2 colheres de sopa de farinha de trigo e 1 colher de café de açúcar. Misturar tudo. Sovar a massa até soltar da vasilha. Deixar a massa descansar por 30 minutos. Assar por aproximadamente 40 minutos em forma untada.

Tempo de preparo:

1 hora e 30 minutos



Ingredientes:

1 ovo
 ½ xícara de chá de açúcar
 4 colheres sopa de leite
 1 ½ xícara de chá de fubá

Modo de preparo:

Misturar bem a rapadura ralada, o leite e o ovo até dissolver por completo. Depois acrescentar o fubá, misturar e, com o garfo, formar os bolinhos. Fritar em óleo em temperatura média.

Tempo de preparo:

10 minutos

Dica: A receita era feita com fubá de moinho d'água, rapadura, leite de cabra, ovos caipiras e fritos em banha de porco. Como hoje é difícil conseguir tais ingredientes, eles foram substituídos pelo açúcar, leite e ovos comuns e frito no óleo de soja. Mas recordamos a infância quando conseguimos os ingredientes originais para a receita.

Receita do microterritório **Mata**
 (Além Paraíba, Carangola, Cataguases,
 Juiz de Fora, Lima Duarte, Muriaé,
 Santos Dumont,
 São João Nepomuceno, Ubá)

Quitandas



Biscoito Vó Tina

“A receita tem origem na minha mãe Altina, mulher guerreira, negra, trabalhadora rural, analfabeta. Ela se casou com um descendente de português e enfrentou preconceito na família por sua raça e analfabetismo, sendo a única nora a ir trabalhar na roça. Com garra e determinação orientou os nove filhos a estudarem. Para isso, eles teriam que acordar de madrugada e caminhar aproximadamente seis quilômetros para ir e voltar da escola. Naquela época não existia alimentação escolar. Daí era necessária uma quitanda que desse sustança às crianças e que contivesse os ingredientes da casa. Como a produção da família era rapadura, fubá de moinho d'água, leite de cabra e ovos caipira, não foi difícil encontrar um alimento que garantisse a permanência das crianças na escola e com resistência ao calor, conservando por um período longo com maior temperatura, devido ao clima da região. Assim, misturou os ingredientes que tinha com o amor de mãe. Fazia os biscoitos, guardava em latas e ia enchendo os embornais das crianças para seguirem para a escola. A receita é especial porque revela a estratégia de uma mãe em dar condições aos filhos de estudarem e superarem o analfabetismo, com uma receita criativa, utilizando os produtos de produção familiar e de autoconsumo. Com isso, seus filhos nunca tiveram problemas de desnutrição”



Receita e história
 enviadas por
 Lúcia Íris Martins
Timóteo - MG

Foto: Desirée Ruas



“É alegria da criançada e
carinho delicioso da vovó.
Delícia do lanche da tarde”

Receita e história enviadas por
Maria de Lourdes Macedo
Contagem-MG

Receita do microterritório **Metropolitano**
(Belo Horizonte, Betim, Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Quitandas



Biscoito mineirão da Vovó

Ingredientes:

1 copo de polvilho doce
½ copo de óleo
3 ovos
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes. Assar em
forma com furo no meio, untada com óleo.

Tempo de preparo:

40 minutos

Utensílios e equipamentos:

Forma redonda com furo, liquidificador e forno

Receita do microterritório **Metropolitano**
(Belo Horizonte, Betim, Contagem, Itabira, João
Monlevade, Nova Lima, Ouro Preto, Sete Lagoas,
Vespasiano)

Quitandas



Foto: Raquel Mendonça



“A receita foi passada da minha avó para minha mãe. Minha mãe fazia a broa todos os domingos para o café da tarde e para receber as visitas. As quitandas representam o hábito de receber dos mineiros e é composta por bolos, biscoitos, geleias e café. Acredito que divulgar receitas que transmitam a cultura e os alimentos da região, como queijo e milho, é uma forma de promoção da alimentação adequada e saudável. A broa é um prato típico e faz parte das quitandas e há diversas receitas a depender da história das famílias”

Broa

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar
3 ovos
2 colheres (sopa) de manteiga
(temperatura ambiente)
1 ½ xícara (chá) de fubá
1 ½ xícara (chá) de queijo ralado
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 xícaras (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)

Modo de preparo:

Unte (com manteiga) uma forma quadrado média.
Bata a açúcar, os ovos e a manteiga.
Coloque o fubá aos poucos mexendo sempre.
Coloque o queijo, a farinha e o leite e misture.
Coloque o fermento em pó.
Assar de 25 a 30 minutos.

Tempo de preparo:

30 minutos (preparo) e 30 minutos (assar)

Utensílios e equipamentos:

Forno comum, tigela, colher para misturar, xícara de chá e colher de sopa

Receita e história enviadas
por Raquel Mendonça
Ouro Preto - MG



Bolo de amendoim

Ingredientes:

½ kg de amendoim torrado
ou passado na máquina
1 copo de leite
1 copo e meio de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)
3 colheres bem cheias de farinha de trigo
3 ovos
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Bater os ovos como para pão de ló, acrescentar aos demais ingredientes, sendo o amendoim por último, reservando um pouco para cobrir, misturando bem. Assar em tabuleiro untado e polvilhado com farinha de trigo. Depois de assado, ainda quente, cobrir com glacê ou *marshmallow*. Salpicar o restante do amendoim.

Para fazer o *marshmallow*:

1 clara
1 copo e meio de açúcar
1 copo de água
1 colher de café de fermento em pó
Misturar o açúcar com água e levar a fogo até obter uma calda em ponto de fio. Bater a clara em neve e despejar sobre ela a calda quente, bater um pouco e colocar o fermento. Continuar a bater até esfriar.

Dica:

O *marshmallow* serve para cobrir bolo ou servir com sorvete ou salada de fruta.

Foto: Flávio Dornas



Receita enviada
por Flávio Dornas
Belo Horizonte - MG



Rosquinha com cobertura da Vovó

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo
12 colheres de açúcar
1 copo de requeijão de óleo menos um dedo
30g de fermento biológico (para pão)
3 ovos
½ litro de leite morno (mais para frio do que quente)
1 pitada de sal
Coco ralado
Canela e cravo

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar e o óleo. Em seguida, em uma bacia média, dissolva o fermento no leite morno. Junte a mistura do liquidificador e vá acrescentando aos poucos a farinha de trigo. O segredo é amassar bastante. Depois de amassar, deixe a massa crescer. Quando crescer, enrole as roscas em formato de trança, deixe crescer novamente e depois coloque no forno. Quando tirar do forno, regue com a calda e polvilhe o coco ralado. A calda é colocada quando ainda estão quentes e o coco e polvilhado em seguida. Para a calda, derreta o açúcar, coloque a canela em lascas e os cravos. Deixe engrossar e regue as rosquinhas.

Tempo de preparo:

2 horas

Utensílios e equipamentos:

Forno de barro ou forno comum

“Tenho lembrança da minha avó fazendo os biscoitos e essa rosca. O melhor é que eram assados em um forno de barro enorme. A receita lembra a minha infância e a tradição do uso do forno de barro”

Receita e história
enviadas por
Lidia Fonseca Côrrea
Ouro Preto - MG



Fotos: Angélica Pires Santos

“Minha mãe fazia quando eu era criança e a gente morava em Janaúba. Eu adorava, por isso faço até hoje e minha filha também gosta. Na minha opinião, todas as quitandas são a cara de Minas”

Receita e história enviadas por
Angélica Pires Santos
Belo Horizonte - MG

Rosquinha de nata

Ingredientes:

1 xícara de nata
1 ovo
5 colheres de açúcar
1 colher de manteiga
1 colher de fermento em pó
(ou bicarbonato de sódio)
1 pires de queijo meia-cura ralado
Farinha de trigo

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e vá acrescentando a farinha de trigo até dar o ponto, quando desgrudar das mãos. Enrole em forma de uma trancinha e passe no açúcar cristal e leve ao forno médio para assar até dourar.

Tempo de preparo:

30 minutos

Utensílios e equipamentos:

Forno a gás ou elétrico



“Receita da minha avó que foi passada para minha mãe. Além de ser muito gostosa, faz parte do café nas tardes de domingo em família no sítio. Às vezes, até no meio da semana, recebo este mimo com muito carinho: um pedaço de brevidade para deixar meu café muito bem acompanhado”

Receita e história enviadas por
Luciana Raimundi Campos
Ponte Nova/MG

Receita do microterritório **Caparaó**
(Manhuaçu, Ponte Nova, Viçosa)

Quitandas



Brevidade

Ingredientes:

5 ovos
20 colheres de açúcar
20 colheres de polvilho doce
1 colher de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras em neve, depois misture as gemas, misture o açúcar, depois misture o polvilho e bata bem. Depois de bater bem a massa até formar bolhas, adicione o fermento em pó e coloque para assar.

Tempo de preparo:

60 minutos aproximadamente

Utensílios e equipamentos:

Forno comum

Dica:

É importante, para que a brevidade fique perfeita, bater bastante a massa e só abrir o forno quando estiver assada.



Fotos: Mayalú Rodrigues

“As irmãs Laulina (Lala) e Laurentina, órfãs de mãe na infância, foram criadas pela tia Quininha, em Pedra Azul. A tia cuidou e educou as sobrinhas, ensinando às meninas a arte da culinária e dos quitutes da região. Como em toda casa mineira, papo, quitute e café não podem faltar, receitas de biscoitos caseiros foram ensinados às meninas-moças Lala e Laurentina pela tia dedicada. Dentre eles, está o biscoito Três Pratos. Foi exatamente ele que as irmãs Lala e Laurentina trazem na bagagem da história para Belo Horizonte quando se casam e têm seus filhos. Já sem a tia, que as deixou na década de 60, as irmãs reproduzem nos cafés da tarde de domingo, o delicioso biscoito, acompanhado de um café forte e coado em coador de pano. Laurentina, então, com seu forno a lenha em casa, contou às netas a história do biscoito que começou a ser reproduzido. O domingo era marcado pelo biscoito e pelo encontro dos filhos de Laurentina, netos e bisnetos. Apesar de não ter deixado registrada a receita, temos a lembrança do modo como ela fazia. Um biscoito de três pratos, com três ingredientes de uma história de três mulheres: Quininha, Lala e Laurentina”

Receita do microterritório
**Médio e Baixo
Jequitinhonha**
(Almenara, Araçuaí,
Felisburgo, Itaobim,
Jacinto, Pedra Azul)

Quitandas



Biscoito Três Pratos

Ingredientes:

3 pratos de polvilho doce
3 pratos de queijos diferentes
(mussarela, meia-cura e parmesão)
1 colher rasa de chá sal
Ovos para dar o ponto de enrolar

Modo de preparo:

Misturar o polvilho e os queijos ralados em uma tigela, colocar o sal e ir acrescentando os ovos inteiros, um a um, e ir amassando até ficar no ponto de enrolar. Modelar no formato desejado. Colocar no tabuleiro untado e assar em forno preaquecido até ficar dourado.

Tempo de preparo:

1 hora

Utensílios e equipamentos:

Tigela, tabuleiros, forno a lenha ou forno comum

Receita e história enviadas por
Mayalú Rodrigues
Belo Horizonte - MG

Foto: Pedro Zorzall



Receita do microterritório
Médio e Baixo Jequitinhonha
(Almenara, Araçuaí, Felisburgo, Itaobim,
Jacinto, Pedra Azul)

Doces



Foto: Arquivo Núcleo MG



“Os sabores proporcionam uma viagem no tempo. Na região da Gruta da Lapinha, em Lagoa Santa, a Rota das Doceiras produz doces artesanais, como o doce de batata doce. A Lapinha já está em sua sexta geração de doceiras e, em 2018, o projeto da Rota das Doceiras surgiu para resgatar a tradição e convidar o visitante a conhecer a gastronomia local e reviver as memórias da infância”

Doce de batata doce com coco

Ingredientes:

500g de batata doce (casca roxa)
2 xícaras de açúcar
100g de coco ralado
Meio copo de leite
Cravo (opcional)

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas na água. Amassar com um garfo. Levar ao fogo com todos os ingredientes, mexendo sempre. Quando estiver soltando do fundo da panela, retirar do fogo.

Tempo de preparo:

1 hora

Utensílios e equipamentos:

Panela, colher de pau e fogão convencional

Receita e história sugeridas
pela equipe organizadora do livro

Lealdade

Ingredientes:

1 garrafa (600 ml) de leite cru
½ kg de açúcar
1 dúzia de ovos
(de preferência caipiras)
2 copos de água

Modo de preparo:

Bata as claras em neve. Misture, em uma tigela, o leite com as gemas. Paralelamente, faça uma calda com o açúcar e a água. Quando a calda estiver em ponto de bala mole, junte as claras à mistura de gemas e o leite e, em seguida, coloque sobre a calda, mexendo delicadamente. Cozinhe por 5 a 10 minutos em fogo médio. Coloque em recipientes como taças e salpique canela em pó. Leve para gelar por 8 horas.

Tempo de preparo:

45 minutos

Utensílios e equipamentos:

Batedeira de bolo, copo, garrafa para medida, balança para pesar o açúcar, tigela para misturar os ingredientes, tacho de cobre ou panela média para realizar a preparação, fogão comum ou a lenha



“É uma receita que tem origem portuguesa e é feita pela minha família em Mariana, Minas Gerais. É uma daquelas de família mesmo, que você não come em lugar nenhum, além da casa da avó, e hoje da minha mãe. É um doce que se come tradicionalmente na época do Natal. O que torna essa receita especial é a tradição e a originalidade. Julgo interessante a sua divulgação pois as receitas tradicionais correm o risco de se perderem no tempo, engolidas pelo *fast-food* da modernidade”

Receita e história enviadas por
Wilma Miranda Barbosa
Mariana - MG



Arroz doce

Ingredientes:

1 xícara de arroz
1 litro de leite
200g de açúcar
1 colher (chá) de manteiga
1 pitada de sal
Raspas de limão

Modo de preparo:

Levar o arroz ao fogo para cozinhar com água até o grão ficar macio. À parte, colocar o leite e o açúcar em uma panela grande ou tacho de cobre. Deixar ferver, mexendo sempre com colher de pau. Em seguida, juntar o arroz já cozido, o sal e a raspa de limão. Continuar a mexer, deixar no fogo até engrossar bem e adicionar a manteiga. Quando estiver pronto, polvilhar canela. Pode ser servido quente ou levado à geladeira.

Tempo de preparo:

50 minutos

Receita do microterritório

Metropolitano

(Belo Horizonte, Betim,
Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova Lima,
Ouro Preto, Sete Lagoas,
Vespasiano)

Doces



O arroz é conhecido como símbolo de fartura. A origem da sua versão doce tem a Índia como ponto de referência já que é comum encontrar por lá arroz com açúcar em preparações culinárias. Na Tailândia, o prato leva coco, manga e pouco açúcar. O arroz doce desembarcou na Europa por volta do século 13 e depois chegou ao Brasil com os portugueses, sendo servido com canela

Receita e história sugeridas
pela equipe organizadora do livro

Receita do microterritório
Metropolitano
(Belo Horizonte, Betim,
Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova
Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Doces



Geleia de jabuticaba

Ingredientes:

1 litro de jabuticaba lavada (pode ser congelada)
700 ml de água
250 gramas de açúcar cristal

Modo de preparo:

Primeiro será necessário preparar o suco. Para isso, coloque a jabuticaba em uma panela. Acrescente a água e ligue o fogo. Misture aos poucos. Depois que levantar fervura, deixe cozinhar por vinte minutos, sempre mexendo. Coe esse suco. Misture o açúcar ao suco até dissolver. Ligue o fogo e, após levantar fervura, cozinhe por cerca de 30 minutos. Fique atento para não deixar entornar (diminua o fogo, se necessário). Retire o excesso de espuma que vai se formando no processo. Para verificar se a geleia está no ponto, levante a colher e veja se a mistura está mais consistente e solidificada: ela deve demorar a pingar do talher.

Fotos: Carol Biasi



Receita e história enviadas por
Iara Biasi
Sabará - MG

Iara Biasi, de Sabará (MG), conta que aprendeu com a mãe a fazer licor e cachaça com jabuticaba. A receita de família deu vida a um negócio promissor. Além da geleia, são 40 produtos derivados da fruta, participação frequente no tradicional Festival da Jabuticaba de Sabará e vários prêmios. É um processo que exige dedicação. Para fazer o licor de jabuticaba, por exemplo, todo o processo pode durar de 15 a 30 dias. Mas o licor é delicioso e vale a pena a espera. São necessários 1kg de açúcar, 1 litro de jabuticabas inteiras, 1 litro de cachaça ou álcool de cereal. Depois de lavar as jabuticabas inteiras, misture com o açúcar e com o álcool ou cachaça. Coloque em um vidro de boca larga e misture. Tampe. No dia seguinte misture novamente. Misture todos os dias, até o açúcar dissolver por completo



Foto: Desirée Ruas

A ambrosia é um dos doces mais antigos de Minas Gerais. Começou a ser feito no Brasil no século 17, com a vinda das famílias portuguesas que aqui chegavam. Ambrosia é uma substância mágica que, comida pelos deuses da mitologia grega no Olimpo, garantia e atribuía imortalidade. O termo também é usado para expressar comida ou bebida extraordinariamente deliciosa. Em Minas, a ambrosia também pode levar queijo meia-cura ralado no preparo

Receita e história sugeridas
pela equipe organizadora do livro

Receita do microterritório
Metropolitano
(Belo Horizonte, Betim,
Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova
Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Doces



Ambrosia

Ingredientes

4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 litro de leite
Canela em pau
Cravos da Índia
Suco de 1 limão
Casca de 1 limão

Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque as claras e em outra as gemas. Passe as gemas por uma peneira para retirar a película, furando com um garfo. Descarte o que sobrou na peneira e junte as gemas com as claras. Coloque o suco de um limão e misture as claras com as gemas e reserve. Numa panela com a lateral alta, adicione o açúcar, a canela, o cravo e a casca do limão e leve ao fogo para derreter o açúcar. Após o açúcar virar um caramelo, adicione o leite. O caramelo vai empedrar e logo em seguida irá derreter novamente. Mantenha o fogo baixo até o leite ferver e o açúcar derreter. Quando o leite levantar fervura, coloque os ovos com o suco do limão que devem estar bem misturados. Mexa ligeiramente. Deixe cozinhar por 50 minutos em fogo baixo, sem misturar. Depois de pronta, misture suavemente para dividir o doce em pedaços menores e leve à geladeira.



Foto: Arquivo Nucleo MG

Receita do microterritório
Metropolitano
(Belo Horizonte, Betim,
Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova
Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Doces



Mineiro com botas

Ingredientes:

4 bananas
6 colheres sopa de açúcar
2 colher sopa manteiga
Canela a gosto
5 fatias grossas de queijo minas

Modo de preparo:

Em uma frigideira coloque o açúcar e assim que começar a derreter e dourar, coloque a manteiga. Em seguida, coloque as bananas picadas em tiras. Use uma tampa para abafar a banana por alguns minutos. Quando a banana estiver bem amolecida, coloque o queijo, a canela e abafe novamente para o queijo derreter.

O doce surgiu no século 17, em Minas Gerais. Era um prato feito pelas esposas para celebrar o retorno de seus maridos que ficavam muito tempo fora de casa trabalhando nas minas. Os ingredientes usados eram sempre aqueles encontrados nas hortas e nos pomares. Algumas versões da receita levam goiabada ou doce de leite

Receita e história sugeridas
pela equipe organizadora do livro



Foto: Regina Oliveira

Receita do microterritório
Metropolitano
(Belo Horizonte, Betim,
Contagem, Itabira,
João Monlevade, Nova
Lima, Ouro Preto,
Sete Lagoas, Vespasiano)

Doces



Doce de laranja em calda

Ingredientes:

12 laranjas da Terra (ou outro tipo de casca grossa)
1 kg de açúcar cristal
Água o suficiente para cobrir as laranjas na panela
Cravos
Canela em pau

Modo de preparo:

Lavar as laranjas. Raspar a casca das laranjas com ralador levemente. Cortar a laranja em cruz, retirar o miolo e descartar já que ele é muito amargo. Colocar a casca da laranja de molho na água para retirar o amargo, mudando esta água várias vezes durante quatro dias. Depois desse tempo, escorrer bem as cascas numa peneira ou pano de algodão limpo. Reserve. Leve ao fogo, cobrindo as cascas com água e junte 500 gramas de açúcar e os cravos. Cozinhe em fogo baixo por uma hora, usando o restante do açúcar, se necessário, até as cascas ficarem macias. Coloque mais água se necessário.

A maneira encontrada para conservar as frutas, fartas em determinada época do ano, por longos períodos foi por meio da transformação em doce. Como o açúcar era abundante, as frutas eram transformadas em doces em caldas açucaradas. Há registros de doces cristalizados em livros do século 18 na Europa. A técnica de conservar frutas com o açúcar vem dos árabes, ainda na Idade Média

Receita e história sugeridas
pela equipe organizadora do livro

Arte e história

Casas de farinha e moinhos de milho

Em Minas Gerais, as farinhas de mandioca e de milho têm presença garantida em boa parte das receitas. Os moinhos de milho e as casas de farinhas são os locais de produção que garantem o sustento de muitas famílias e ponto de encontro e de preservação de ofícios, tradições e saberes. Um inventário sobre as casas de farinha e moinhos de milho está em execução pelo Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais - Iepha-MG com o objetivo de tornar a atividade um patrimônio cultural mineiro.

Lamparina e bolo Queca de Nova Lima

Um bolo natalino com frutas, parecido com as receitas típicas da Inglaterra, marca a influência inglesa na cidade. O bolo queca (uma variação de *Christmas cake*) tornou-se patrimônio cultural de Nova Lima assim como a lamparina, um doce com massa folhada, coco e canela. Ambos já fazem parte do patrimônio imaterial da cidade. Há duas versões sobre a origem da lamparina. Em ambas o doce teria

Foto: Helena Bastos



Foto: Bruna Sudário



Pastéis de angu feitos pela quitandeira Inesita, de Itabirito

recebido o nome por causa de um pavio que era aceso com fogo. Uma versão diz que, no ano de 1881, quando o então imperador Dom Pedro II visitou a cidade, foi surpreendido com uma adaptação do pastel de Belém, de origem portuguesa. A outra versão afirma que uma simpática dona de pousada da região do bairro Bela Fama, em Nova Lima, servia o doce para os hóspedes, à noite, quando eles se dirigiam aos quartos.

Pastel de angu de Itabirito

O Modo de Fazer Pastel de Angu foi tombado como patrimônio cultural imaterial, no Livro de Registro dos Saberes da Prefeitura Municipal de Itabirito, em 2010. O pastel de angu em Itabirito é delicadamente modelado nas bordas e costuma ser feito com fubá de moinho d'água. É uma tradição que nasceu ainda no século 19 através das habilidades culinárias de escravas que habitavam a região naquele período. A quitandeira e guardiã da tradição, Inês de Souza Lima, a Inesita, produz o pastel e também realiza oficinas em escolas de Itabirito para ensinar a receita para as novas gerações.

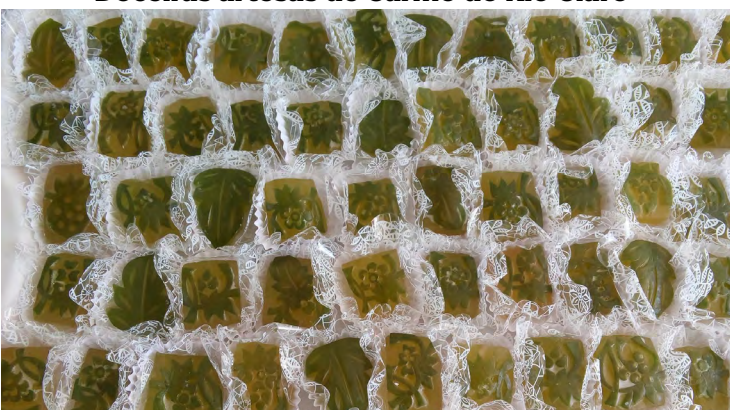
A tradicional queca, feita com nozes, frutas cristalizadas, castanhas, calda de açúcar queimado e conhaque, e as lamparinas, produzidas pela quitandeira Helena Bastos, de Nova Lima



Fotos: Wederson Moraes



Doceiras artesanais de Carmo do Rio Claro



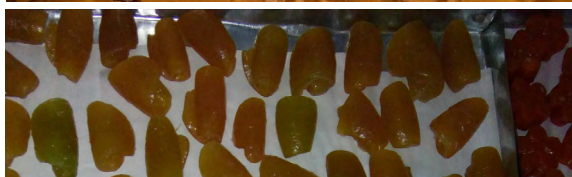
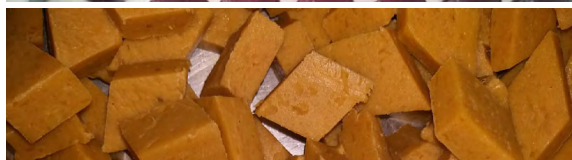
Doce de batata doce roxa, de marolo (araticum), de casca de laranja, de figo, além de abóbora e mamão verde esculpidos são algumas das variedades produzidas artesanalmente em Carmo do Rio Claro, no sudoeste mineiro. Como pequenas joias, os doces bordados são um patrimônio artesanal das doceiras do município. Como é uma atividade basicamente familiar, o grande desafio é despertar o interesse das novas gerações para a manutenção da tradição.

Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos

Registros em Pasmadinho

No Vale do Jequitinhonha, o ofício de fabricar colheres de pau e a cozinheira no fogão a lenha decoram as casas do seu Emiliano e da dona Maria. As pinturas foram feitas em Pasmadinho, distrito de Itinga, pelo artista plástico Wederson Moraes, em 2018. Ele registrou, dentre outros temas, práticas e ofícios ligados à cultura alimentar, de acordo com o pedido dos moradores. No povoado, o artesanato em barro, feito basicamente pelas mulheres, possui uma técnica própria que garante uma cor marrom avermelhada às peças. São confeccionados filtros, vasos, panelas, potes e outros utensílios.

Fotos: Doces Dona Fiinha e Josi



O sabor do mineirês

Além da culinária, o modo de falar dos mineiros também desperta admiração e curiosidade Brasil afora. O cafezinho vira “cafezim” e o pãozinho vira “pãozim”. Em Minas Gerais, não existe “para você” e sim “procê”. Pelo fogão e pelas palavras, mineiros expressam a sua identidade de forma inconfundível. Frases como “estou com uma vontade de comer um trem gostoso”, “estou desmaiando de fome” ou quando diz “o bolo está começando a querer crescer” revelam expressões típicas de Minas. “Pó pô pó?”, por exemplo, na hora de passar o café, é compreensível apenas para os mineiros. Algumas palavras e frases expressam a mineiridade de forma única e a relação especial do mineiro com a comida também passa pelo seu jeito de falar. Muito diminutivos que reforçam o cuidado com os detalhes. Não é de qualquer jeito: a couve é bem fininha, a cebola bem picadinha, o alho é bem amassadinho.

A mesa farta sempre pronta para receber faz parte da rotina. Entre causos e delícias, o famoso “uai” serve para expressar surpresa, espanto, susto, impaciência, admiração, ou ainda para reforçar o que já foi falado ou o que ainda vai ser dito. Há algumas versões sobre a origem da interjeição. Uma bastante conhecida mas contestada por pesquisadores do tema diz que seria um código secreto usado pelos inconfidentes no século 18. Outra versão diz que o “uai” surgiu em regiões onde ingleses trabalhavam na mineração, sendo uma imitação do why (por quê?) que tem o mesmo som. Já uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais aponta que o “uai” pode, na verdade, ter surgido da mudança do “olhai ou olha aí” (no sentido de “preste atenção”), oriundo do jeito de falar do caipira paulista.

A famosa interjeição também está no reino animal. Espécies de rãs, grilos, aranhas e peixes, descobertos em terras e águas mineiras, já foram batizados com nomes que levam “uai” ou “uaise” (“Uai, sô”) em seus nomes científicos.

Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

Arreda – chegar pra lá
Cadim – um pouco
Cadiquê – por causa de quê
Capaz – de jeito nenhum
Di vera – verdade
Dediprosa – conversar um pouco
Deus ti pague – obrigado
Dimais da conta – além do esperado
Disfeita – menosprezo
Êta, ferro – se dar mal, desespero
Facidéia – sei
Gastura – nervoso
Gradicido – Obrigado
Ispia só – olhe
Logo ali – lugar distante
Matula – marmitta
Meia boca – mais ou menos
Moço – qualquer pessoa
Mucado – um pouco
Né nada – questionamento negativo
Nó – espanto, pena
Nu – admiração, satisfação
Ôa – sai fora
Óia só – presta atenção
Panhá – pegar
Pelejano – lutando dia a dia
Sá – feminino de sô
Sô – qualquer pessoa
Tá doido? – espanto
Tê um troço – ser surpreendido
Tem base? – sério?
Trem – qualquer coisa ou objeto

Paisagens e sabores



Nas cidades históricas nasceu a comida de Minas. Preservar o patrimônio cultural material, como igrejas, casarões e objetos, é importante assim como garantir a permanência do patrimônio imaterial, receitas e modos de fazer um prato, por exemplo. A história e a culinária de Minas, além das paisagens espetaculares, proporcionam uma experiência sem igual, seja nas cachoeiras ou nas igrejas, nas ruas ou nas fazendas centenárias, na capital ou no interior. O estado possui uma cultura viva, diversa e cativante em todos os cantos



Foto: PedroVilela /Mtur

Patrimônio da Humanidade

Em Congonhas do Campo, os profetas de Aleijadinho no Santuário do Bom Jesus de Matosinhos são Patrimônio da Humanidade pela Unesco. No Festival da Quitanda do município, é possível degustar as receitas das quitandeiras da região como a queijadinha e o cubu, um tipo de biscoito de fubá assado enrolado na folha de bananeira

Culinária, música e natureza

A região de Diamantina encanta com sua arquitetura colonial preservada, sua tradição musical, inúmeras cachoeiras e pratos típicos com costelinha de porco, carne de sol, angu e taioba. Na foto, a cachoeira Sentinela, no Parque Estadual do Biribiri





Foto: Desirée Ruas

Santuário do Caraça

Os registros dos primórdios da culinária mineira também estão no Complexo do Santuário do Caraça, localizado entre os municípios de Catas Altas e Santa Bárbara. Fundado em 1774, o Caraça funcionou como hospedaria para romeiros, seminário e colégio interno. Isolados no alto da serra, os padres garantiam a subsistência dos internos produzindo diversos alimentos na horta e pomar do local e desenvolvendo técnicas próprias de doçaria, produção de queijos e quitandas. Hoje o Santuário atrai visitantes com sua arquitetura, natureza, cultura e gastronomia. Além da catedral em estilo neogótico, há um museu, uma pousada e natureza exuberante. Receitas que fazem parte da história do local são o pudim de gabinete, feito com camadas de doces de frutas e biscoitos artesanais, e o pão brocojó

Foto: Desirée Ruas

Hora do lobo

No Santuário do Caraça também é possível apreciar o Lobo-guará e seus hábitos alimentares. Guará, em tupi-guarani, significa “vermelho”. Os lobos que vivem nas redondezas têm o hábito de subir as escadarias até o adro da igreja onde recebem comida. O ritual, que comprovadamente não interfere na capacidade do animal buscar seu alimento na natureza, acontece todas as noites desde 1982 e é observado de perto pelos hóspedes





Foto: Arquivo Santuário Basílica Nossa Sra da Piedade

Santuário em Caeté

Tombado pelo Patrimônio Histórico e Artístico Nacional desde 1956, o Santuário Basílica Nossa Senhora da Piedade, em Caeté, tem importância religiosa, histórica, natural e cultural para o estado de Minas Gerais. Construído no século 18, a 1746 metros de altitude, o santuário permite uma visão 360 graus, contemplando nove municípios do entorno. Em 2017, a Ermida, capela que fica no alto da Serra, recebeu do Papa Francisco o título de Basílica da Piedade, sendo a menor basílica do mundo. No Santuário, em um ambiente semelhante a uma caverna, é realizado o processo de maturação de um queijo artesanal proveniente da Serra do Salitre, além de outras receitas históricas e quitandas típicas mineiras



Foto: Arquivo Santuário Basílica Nossa Sra da Piedade

Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos



Foto: Arquivo Santuário Basílica Nossa Sra da Piedade



Foto: PedroVilela /Mtur

Patrimônio Imaterial

O modo artesanal de fazer queijo em Minas é considerado Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil, registrado no Livro de Registro dos Saberes do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional - Iphan

Casa da Chica da Silva

Em Diamantina, um dos mais importantes exemplares de edificação residencial do período colonial mineiro reúne móveis e objetos que remetem à hora da refeição



Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos

Arte mineira

Toalhas de mesa, panelas de pedra e outras peças relacionadas à culinária podem ser encontradas nas lojas de artesanato em Congonhas do Campo



Foto: PedroVilela /Mtur

Santana do Riacho

O Juquinha, personagem da Serra do Cipó, recepciona os turistas que buscam cachoeiras e restaurantes que servem a típica comida mineira

Foto: PedroVilela /Mtur





Foto: PedroVilela /Mtur

Artesanato em Ouro Preto

Moringas, jarras, vasos e
painéis ganham forma com a
arte em pedra-sabão

Religiosidade e culinária

Em Mariana, primeira cidade mineira fundada em
1694, diversas tradições culinárias estão relacionadas
à vida religiosa da população ao longo dos séculos.

As amêndoas de coroação, por exemplo,
são uma guloseima feita com amendoim torrado
coberto com calda de açúcar que se cristaliza ao
esfriar. O doce era distribuído às crianças em
festividades da igreja católica

Foto: PedroVilela /Mtur





Foto: PedroVilela /Mtur

História viva

Em Diamantina, o mercado velho guarda histórias do comércio de muitos gêneros alimentícios tradicionais da região, como o queijo cabacinha



Foto: Arquivo Núcleo MG

Identidade regional

Conhecida como a capital do fruto símbolo do cerrado, Montes Claros, no norte de Minas, há 30 anos celebra a Festa Nacional do Pequi

Receitas históricas

Em Ouro Preto, o bambá-de-couve é uma tradição culinária feita com couve rasgada e fubá, sendo uma comida originária das senzalas

Foto: PedroVilela /Mtur





Foto: PedroVilela /Mtur

Mercado Central de BH

Nos mercados é possível realizar uma viagem pelas cores, formas e sabores da cultura alimentar de uma região

Foto: PedroVilela /Mtur



Ofícios da conservação e transformação de alimentos

Em Belo Horizonte, o Museu de Artes e Ofícios, antiga estação ferroviária, conta a história de dezenas de atividades profissionais que deram origem à indústria de transformação em Minas Gerais. São 2,5 mil peças originais dos séculos 18 ao 20, entre instrumentos, utensílios, ferramentas, máquinas e equipamentos. Elas representam antigos ofícios em setores tradicionais como o alimentício, mineração, lapidação e ourivesaria, tecelagem, energia e curtumes

Foto: PedroVilela /Mtur



Inovação e tradição

Nos festivais e concursos gastronômicos, na comida dos butecos, no almoço de domingo, nos restaurantes tradicionais, nas feiras ao ar livre e nos vendedores de rua, Belo Horizonte reúne algumas tradições e modos de vida relacionados à cultura alimentar do interior



Mexidão

O reaproveitamento das sobras nas cozinhas das fazendas e casas simples fez nascer o mexido mineiro, uma combinação de arroz, feijão, ovos, carnes, farinha e outros ingredientes, sendo um prato tradicional em restaurantes da capital mineira

Criança e natureza

E nos quintais e terreiros de Minas, a meninada segue reproduzindo e reiventando as receitas da cozinha de casa com ingredientes que possuem cores e texturas diversas

Foto: Flavio Dornas

Foto: Arquivo Núcleo MG



Mão na massa

No Vale do Jequitinhonha, o biscoito de polvilho ajuda na alfabetização da criança. As crianças ajudam a preparar a quitanda tradicional que se transforma em letras, palavras, brincadeira e aprendizado.

No sul de Minas, a alimentação escolar conta com versões do biscoito de polvilho enriquecidas com beterraba, cenoura e ora-pro-nóbis, além de sequilho de inhame, produzidas por agricultoras familiares.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) define que as escolas devem oferecer uma alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, atendendo às necessidades nutricionais dos alunos em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde

Foto: Arquivo Núcleo MG





Foto: Marco Diniz

Hospitalidade mineira

Mesas fartas com quitandas são uma forma carinhosa de receber o visitante, com peças de louça ou canecas esmaltadas



Foto: Marco Diniz

Cardápio da roça

Os temperos caseiros, o fubá de moinho d'água, ovos caipiras e queijo artesanal dão um sabor especial às receitas mineiras



Mesas com gavetas

Por que as mesas da cozinha e da sala de jantar das casas mineiras tinham gavetas? Alguns autores contam que elas eram um esconderijo do morador que não queria dividir a refeição com a visita inesperada ou que não desejava mostrar suas refeições modestas. Por temer tornar público o tipo de comida que tinha no prato, o alimento era rapidamente escondido na gaveta. A comida demarcava a categoria social da família e muitos sentiam vergonha de não ter acesso a certos alimentos. Outra explicação seria a necessidade dos cristãos novos, judeus convertidos à força para o Cristianismo, esconderem sua comida para não serem descobertos. Muitos imigrantes que vieram para Minas Gerais no período colonial eram portugueses recém-convertidos. A carne de porco, alimento que não é consumido pelos judeus, ficava na mesa para não levantar suspeitas, enquanto a refeição que estava sendo consumida era rapidamente colocada nas gavetas.

Fotos: Desiree Ruas



Mobiliário

E na cristaleira, a louça mais fina fica à espera da visita ilustre (Peça do Museu do Santuário do Caraça)



Utilidade e estética

Latas, panelas de barro, peças de louça e porcelana. Os objetos usados nas refeições possuem formas e funções diversificadas: o prato vai para a parede e a xícara ganha ares de peça de decoração, ajudando a contar a história da alimentação em Minas

Links e livros

Para continuar o passeio por Minas Gerais, links e livros sobre comida de verdade, cultura alimentar e os sabores, as histórias e as tradições da culinária mineira:

Guia Alimentar para a População Brasileira

Ministério da Saúde

Minas de forno e fogão: receitas para todas as festas e para todos os dias do ano - Maria Stella Libanio Christo (Editora Papagaio)

Fogãozinho - Culinária infantil em histórias

Maria Stella Libanio e Frei Betto (Editora Mercuryo)

História da Arte da Cozinha Mineira por Dona Lucinha

Maria Lúcia Clementino Nunes (Editora Larousse)

Cozinha Mineira - dos quintais aos territórios gastronômicos

Eduardo Avelar (Editora Letramento)

Canal Rusty Marcellini no YouTube - Programa Trilhas do Sabor

Cadernos de receitas - Episódio 06 - Partes 1 e 2

<https://www.santuariodocaraca.com.br/serie-raizes-da-gastronomia-mineira-jornal-minas/>

<https://territoriosgastronomicos.uai.com.br/>

<https://www.minasgerais.com.br/>





Foto: Nicolas Drummond

**Obrigada a todos que participaram
da construção do livro
“Comida, memória e afeto:
Minas Gerais 300 anos”.**

A nossa homenagem aos mineiros e mineiras que serviram de inspiração para as receitas e as histórias da publicação e, também, a todas as pessoas que sempre preservaram a identidade de Minas Gerais, seja na culinária ou em outras manifestações culturais.

Lembramos com carinho de todas as pessoas que não estão mais entre nós, mas que continuam nutrindo nossos encontros em família com sentimentos e sabores únicos. Elas permanecem em nossos corações, como símbolos de mineiridade e afeto.

“E do prato inteiro, onde havia um ameno jogo de cores cuja
nota mais viva era o verde molhado da couve –
do prato inteiro, que fumegava suavemente, subia para nossa
alma um encanto abençoado de coisas simples e boas.
Era o encanto de Minas.”

Rubem Braga, Morro do Isolamento, 1982



Aliança pela Alimentação
Adequada e Saudável



CRN9
CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS
DA 9ª REGIÃO - MINAS GERAIS



CONSEA-MG

UFV
Universidade Federal
de Viçosa



UFOP
Universidade Federal
de Ouro Preto