



Olívia Maria de Paula Alves Bezerra
Maria Tereza de Freitas
Simone de Fátima Viana
(Organizadoras)

Memória Culinária de
Ouro Preto

Memória Culinária de
Ouro Preto

Memória Culinária de **Ouro Preto**

Organizadoras

Olívia Maria de Paula Alves Bezerra

Maria Tereza de Freitas

Simone de Fátima Viana

Autores

Carlos Alberto Pereira

Críssia Maria de Lima

Lúisa Oliveira Peixoto

Karina Guimarães da Costa

Marina Senem de Araújo

Natália Rodrigues Kolling

Natália Mapa Mendes

Vanessa Aparecida Diniz de Almeida

Ouro Preto

2015





Reitor

Marcone Jamilson Freitas Souza

Vice-Reitora

Célia Maria Fernandes Nunes

Diretor

Prof. Frederico de Mello Brandão Tavares

Coordenação Editorial

Daniel Ribeiro Pires

Assessor da Editora

Alvimar Ambrósio

Diretoria

Francisco José Daher Júnior (Coord. de Comunicação Institucional)

Frederico de Mello Brandão Tavares (PROPP)

Ida Berenice Heuser do Prado (PROEX)

José Rubens Lima Jardimino (Presidente do Conselho Editorial)

Marcílio Sousa da Rocha Freitas (PROGRAD)

Conselho Editorial

Profa. Dra. Debora Cristina Lopez

Profa. Dra. Elisângela Martins Leal

Prof. Dr. José Luiz Vila Real Gonçalves

Prof. Dr. José Rubens Lima Jardimino

Prof. Dr. Paulo de Tarso Amorim Castro

Prof. Dr. Servio Pontes Ribeiro

© EDUFOP

Coordenação Editorial

Daniel Ribeiro Pires

Projeto Gráfico e Capa

Joyce Mendes

Revisão

Magda Salmen

Revisão Técnica

Organizadoras

Ficha Catalográfica

B574m Bezerra, Olívia Maria de Paula Alves.
Memória culinária de Ouro Preto /Olívia Maria de Paula
Alves Bezerra, Simone de Fátima Viana e Maria Tereza de Freitas. – Ouro
Preto: Editora UFOP, 2015.
104p.: il.; color.

ISBN 978-85-288-0338-9

1. Culinária brasileira. 2. Memória. 3. Ouro Preto (MG).
4. Folclore dos alimentos. I. Fátima, Simone. II. Freitas, Maria
Tereza. III. Universidade Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU: 64.01(815.1)

Catálogo: sisbin@sisbin.ufop.br

Reprodução proibida Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de fevereiro de 1998.
Todos os direitos reservados à Editora Ufop.

Editora UFOP

www.editora.ufop.br | *E-mail*: editora@ufop.br | Tel.: 31 3559-1463

Centro de Comunicação, 2º andar | *Campus* Morro do Cruzeiro

35400-000 | Ouro Preto | MG

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| Prefácio | 09 |
| Resgatando a memória culinária de Ouro Preto..... | 11 |
| Cuidados higiênicos no preparo de alimentos | 13 |

Pratos Doces

| | |
|--|----|
| Amêndoas de Ouro Preto | 17 |
| Banana amassada com farinha de fubá torrada e açúcar | 19 |
| Biscoito Caetano | 21 |
| Broa de Laranja | 23 |
| Broinha de Tigela | 25 |
| Cobu | 27 |
| Doce de Abacaxi com Coco | 30 |
| Doce de Amendoim | 32 |
| Doce de Batata Inglesa | 34 |
| Doce de Feijão | 36 |
| Doce de Gila | 38 |
| Doce de Leite em Formato de Coração | 40 |
| Doce de Limão Capeta em calda | 44 |
| Doce de Limão em Barra | 46 |
| Doce de Mamão em calda | 49 |
| Doce de Pão | 51 |
| Doce de Pão Dourado | 53 |
| Goiabada da Mãe Vinda (Goiabada Cascão) | 55 |
| Pão Preto | 57 |
| Pãozinho de Rapadura | 58 |
| Pudim de Queijo | 60 |
| Rosquinha de Nata | 62 |
| Rosquinha de Vinagre | 64 |
| Sonho de Goiabada | 65 |

Pratos Salgados

| | |
|--|----|
| Arroz com Tomate Chimango | 67 |
| Bambá de Couve com Bacalhau | 69 |
| Bambá de Couve com Costelinha de Porco | 71 |
| Biscoito de Polvilho | 74 |

| | |
|---|-----|
| Bolinho de Bacalhau | 76 |
| Bolinho de Feijão Miúdo | 78 |
| Cuscuz de Fubá | 80 |
| Farinha de Fubá Torrada | 83 |
| Fava com Carne de Porco e Mostarda | 85 |
| Feijão Miúdo com Bacalhau | 87 |
| Frango com Ora-pro-Nóbis | 89 |
| Mamão Verde com Carne Moída | 91 |
| Molho de Chuchu com Vinagre de Jabuticaba | 93 |
| Molho da Paixão | 94 |
| Ovo Batido com Bacalhau | 96 |
| Pão de Queijo na Forminha | 97 |
| Pastel de Massa Caseira com Recheio de Carne Moída e Batata | 99 |
| Polenta Mineira | 101 |
| Sopa de Galinha Caipira com Macarrão | 103 |
| Umbigo de Banana com Costelinha de Porco | 105 |

PREFÁCIO

Na maior parte das vezes, lembrar não é reviver, mas refazer, reconstruir, repensar, com imagens e ideias de hoje, as experiências do passado. A memória não é sonho, é trabalho. (Ecléa Bosi)

Narrar sobre o passado nos faz resgatar, por meio da memória, eventos, fatos, histórias e tudo aquilo que nos foi significativo. Nesse processo, os narradores, ao relatar suas lembranças, estabelecem um diálogo entre passado e presente, situando-as em um novo contexto sócio-histórico-cultural.

Nessa vertente, a presente obra traz à comunidade um pouco da memória culinária da região de Ouro Preto, em Minas Gerais. Este produto é um dos resultados do projeto Resgatando a Memória Culinária de Ouro Preto, que também foi desenvolvido junto a alunos e professores da escola básica do entorno da Universidade Federal de Ouro Preto, bem como fez parte das atividades extensionistas da Universidade, inserido na Ação UFOP com a escola, que visa ampliar os canais de comunicação entre o ensino superior e a educação básica na área de abrangência da Instituição.

Por meio do seu desenvolvimento, foi possível resgatar parte importante do patrimônio imaterial da cidade, assim como contribuir para a promoção da segurança alimentar e nutricional e da alimentação saudável no município e região.

O desenvolvimento do projeto inserido no Programa Novos Talentos/Capes¹ buscou, assim, atender a um dos seus objetivos, socializando o conhecimento científico junto a professores e estudantes da educação básica da escola pública, aproximando-os de seu cotidiano e visando à transformação da realidade.

Convidamos o leitor para se deleitar na presente obra, que é fruto desse trabalho coletivo e nos mostra as possibilidades de resgatar a memória culinária de Ouro Preto pela educativa integradora, rompendo as barreiras entre universidade e sociedade.

Boa leitura!

Profª Célia Maria Fernandes Nunes
Departamento de Educação/UFOP

¹ O Programa Novos Talentos Capes/UFOP teve como objetivo implementar ações de formação continuada junto aos professores e alunos; possibilitar a gestores e professores da região a discussão de temas teóricos; elaborar, em conjunto, materiais de apoio e propiciar trabalhos em rede de fomento e protagonismos na educação básica. Os caminhos metodológicos ocorreram por cursos presenciais, eventos, projetos, oficinas e propostas de instituições parceiras com apoio financeiro da Capes.

RESGATANDO A MEMÓRIA CULINÁRIA DE OURO PRETO

A culinária mineira é variada e saborosa. Tem como base a tríade feijão, angu e couve, sendo seus ingredientes frutos de uma agricultura e pecuária de base familiar. Seus costumes foram passados de geração em geração e, na cidade de Ouro Preto, ainda é comum, em casas mais tradicionais e restaurantes, uma cozinha espaçosa e aconchegante, tendo em destaque o fogão a lenha. É nesse local que a tradicional culinária ouro-pretana se propaga e é de onde saem os deliciosos pratos típicos feitos pelas mãos de habilidosas cozinheiras e que encantam familiares, amigos e visitantes.

Porém, mesmo com tanta riqueza, a identidade culinária local ainda é pouco explorada. A população ouro-pretana vem se adequando às necessidades da vida moderna, modificando o seu hábito alimentar, muitas vezes sem se preocupar com a valorização e a preservação de sua memória culinária e de sua cultura alimentar.

Assim, este livro é fruto de um projeto de resgate parcial da Memória Culinária de Ouro Preto inserido no Programa de Preservação do Patrimônio Material e Imaterial de Ouro Preto, desenvolvido no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto. Buscou-se identificar, valorizar, resgatar e resguardar os costumes e os conhecimentos culinários do município para melhor compreensão futura da sua identidade.

O projeto foi denominado Resgatando a Memória Culinária de Ouro Preto: uma contribuição para a promoção da segurança alimentar e nutricional no município”, sendo aprovado no Edital 09/2010 – Extensão em Interface com a Pesquisa da Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado de Minas Gerais – Fapemig (Processo APQ-03191-10).

O projeto também foi aprovado no Programa Novos Talentos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes/MEC e inserido no projeto UFOP com a Escola por meio de oficinas culinárias com estudantes, professores e cozinheiras escolares da rede pública de ensino fundamental. Buscou-se, assim, além de estimular a preservação do patrimônio imaterial, da mesma forma, ensinar e estimular o preparo das receitas recuperadas, de modo a também contribuir para o resgate de hábitos alimentares mais saudáveis, promovendo a segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação adequada em nosso meio.

O projeto foi desenvolvido em quatro etapas. Inicialmente foram identificadas as receitas tradicionais de famílias ouro-pretanas, com acompanhamento do seu preparo e levantamento de sua história pelas visitas domiciliares. Então, as receitas foram executadas no Laboratório de Técnica Dietética da Escola de Nutrição da UFOP, com

elaboração de fichas técnicas de preparo e determinação de seus valores nutricionais. Posteriormente, foram desenvolvidas algumas receitas junto à comunidade por meio de oficinas culinárias, conforme já mencionado. Finalmente, as receitas foram registradas no presente livro como forma de divulgá-las.

Agradecemos a todos os entrevistados e suas famílias que se dispuseram, com boa vontade e entusiasmo, a nos receber em suas casas e a nos ensinar a preparar suas deliciosas receitas, além de autorizar a publicação neste livro. Agradecemos igualmente a alunos, professores, cozinheiras escolares e demais pessoas que participaram das oficinas culinárias na UFOP, assim como às escolas públicas e à Pró-Reitoria de Extensão, que viabilizaram a ida dos participantes ao Laboratório de Técnica Dietética da Escola de Nutrição e a realização das oficinas.

Estendemos nossos agradecimentos à Fapemig, à Capes, à UFOP, à Fundação Gorceix (gestora do projeto junto à Fapemig e à Universidade), às alunas bolsistas do curso de Nutrição e demais parceiros que possibilitaram a execução do projeto e a realização desta obra.

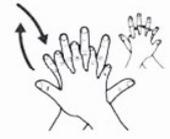
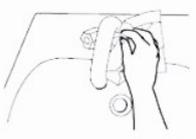
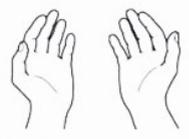
Esperamos que este livro seja efetivamente utilizado para o preparo das deliciosas receitas aqui apresentadas, incluindo-as nas práticas alimentares das famílias ouro-pretanas; e que tais receitas possam ser degustadas e compartilhadas com amigos, familiares e vizinhos.

CUIDADOS HIGIÊNICOS NO PREPARO DE ALIMENTOS

Antes de manipular os alimentos, são necessários alguns cuidados para evitar contaminação que pode gerar problemas de saúde. Assim, deixamos aqui recomendações importantes para você.

Lavagem das mãos

Siga os procedimentos abaixo:

| | | |
|---|--|---|
| 0  | 1  | 2  |
| Molhe as mãos com água | Aplique sabão para cobrir toda a superfície das mãos | Esfregue as palmas das mãos, uma na outra |
| 3  | 4  | 5  |
| Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa | Palma com palma com os dedos entrelaçados | Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados |
| 6  | 7  | 8  |
| Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa | Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa | Enxágue as mãos com água |
| 9  | 10  | 11  |
| Seque as mãos com toallete descartável | Utilize o toallete para fechar a torneira, se esta for de comando manual | Agora as suas mãos estão limpas e seguras |

Fonte: ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária- http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/paciente_hig_maos.pdf)

Higienização de frutas, legumes e hortaliças

- 1) Selecione, retirando as folhas, partes e unidades estragadas;
- 2) Lave em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e as frutas e legumes um a um;
- 3) Coloque em imersão por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 1 colher de sopa para 1 litro de água potável;
- 4) Faça o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- 5) Mantenha sob refrigeração até a hora de servir.

Fonte: BRASIL. CGPAN/SAS/ Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável, 2005

Receitas

Amêndoas de Ouro Preto

Entrevistada: Nadir Angelina Corrêa de Magalhães

Ingredientes

Açúcar cristal – 5kg

Água – 8 garrafas de 600 mL (4800mL)

Leite integral – 2 copos americanos (300mL)

Cravo-da-índia – 1 colher de sopa cheia

Erva-doce – 1 colher de sopa cheia

Canela em pau – 1 colher de sopa rasa

Anis – 1 colher de chá

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o açúcar e a água e leve ao fogo por uma hora. Retire a espuma escura que forma por cima e descarte. Adicione ½ copo de leite para clarear a calda (se necessário, repita o processo até que a calda fique bem clara) e reserve. Coloque o restante dos ingredientes em um tacho de cobre (posicionado em cima de um fogareiro a carvão aceso, mantendo a brasa acesa durante todo o tempo) e despeje 1 colher de sopa de calda (rala). Com o auxílio de um garfo, mexa a farinha que está sendo formada. À medida que o açúcar for incorporando os ingredientes (cravo, erva-doce, canela) e as amêndoas forem se formando, passe a mexê-las com a mão utilizando as “dedeiras” (ela utiliza cascas de pinhão), movimentando-as de um lado para o outro, fazendo um movimento



circular. No momento em que a mão ficar esbranquiçada, adicione mais uma colher de calda (neste ponto a calda deve estar um pouco mais grossa). Repita esse processo até atingir a quantidade desejada. Separe as amêndoas por tamanho e embale em cartuchos de papel.

Os ingredientes da receita (cravo, erva-

doce, canela) podem ser substituídos por amendoim, coco ou nozes. Se for fazer de chocolate, basta adicionar chocolate em pó na calda pronta. Ao colocar a calda, ela deve cair sobre as amêndoas, que devem estar quentes, e nunca no fundo do tacho, caso contrário, elas ficam açucaradas.

Obs.: Para começar a formar as primeiras amêndoas, o processo dura cerca de uma semana. Para se obter 1kg, gasta-se cerca de 15 dias. Devido à sua complexidade, essa receita não foi testada em laboratório.

História da Receita

As famosas amêndoas de Ouro Preto são aguardadas com ansiedade pelos moradores e turistas nas festividades da Semana Santa e nas coroações do mês de maio, tradições praticadas pelos católicos da cidade. Nessas épocas do ano, jornalistas e populares procuram a família da Dona Nadir para pedir a receita e fazer encomendas.

A família de Dona Nadir mora no bairro Água Limpa há mais de cem anos. Segundo ela, sua casa é a mais antiga do bairro. Essa receita está presente na família há mais de 40 anos e ela aprendeu a fazê-la com sua irmã mais velha, Ninice, que, por sua vez, desenvolveu a técnica sozinha, fazendo testes até se aperfeiçoar. A receita foi repassada para as irmãs, cunhada e sobrinha, que ajudam a produzir as amêndoas na época das grandes encomendas.

São vários os segredos da receita, dentre eles, a etapa das caldas (no momento de adicionar a calda rala ou grossa) e a temperatura do fogareiro (se ficar muito quente, o tacho deve ser retirado do fogo, caso contrário, as amêndoas derretem). Porém, o maior segredo da receita, que nem ela mesma compreende, é como se dá o “arrebite” (forma de flor) das amêndoas. Como o processo é totalmente manual, ela acredita que esse formato se dá em função da habilidade e da paciência de quem prepara as amêndoas.

Banana Amassada com Farinha de Fubá Torrada e Açúcar

Entrevistado: Ivair Gonçalves da Rocha



Ingredientes

Banana prata bem madura – 3 unidades (150g)

Farinha de fubá torrada – 1 ½ colher de sopa (16g)

Açúcar cristal – 1 colher de sopa (14g)

Modo de preparo

Descasque as bananas, coloque em um prato e amasse-as com um garfo; acrescente o açúcar e misture. Adicione a farinha de fubá torrada e, por último, ponha a canela em pó. Misture novamente os ingredientes e sirva.

Tempo de preparo: 2 minutos

Rendimento – 138g

Valor calórico

Porção: 50g – 77kcal

História da Receita

Ivair nasceu em Engenho d'Água, distrito de São Bartolomeu, onde mora até os dias atuais. A receita de banana amassada com farinha de fubá torrada e açúcar é um costume de família, pois Ivair aprendeu essa receita com sua mãe e a prepara desde criança. Em sua família, apenas o pai de Ivair não aprecia a receita, porém sua mãe gosta muito e substituiu o açúcar cristal por adoçante dietético em pó devido ao diabetes.

Segundo Ivair, a receita geralmente é preparada na época do frio, uma vez que, nesse período, a banana é encontrada facilmente no quintal de sua casa. Já a farinha de fubá é um produto obtido do milho plantado no quintal e passado no moinho d'água da propriedade da família; portanto, acessível durante todo o ano. Ele revela que, ao preparar essa receita, devem-se usar bananas bem maduras, para evitar a sensação de adstringência (“aperto na boca”).

Ivair relata que antigamente essa receita era usada como merenda nas roças. Segundo ele, pessoas mais idosas falavam que “é boa para reverter o quadro de anemia e deixa a pessoa mais forte”.

Ivair conta que gosta muito da festa de São Bartolomeu (geralmente acontece na semana do dia 24 de agosto, dia dedicado ao santo) e de Antônio Pereira (15 de agosto). Para ele, os ouro-pretanos respeitam as diferentes culturas, visto que não há diferença de convivência entre as pessoas da zona rural e urbana. Quando vai a Ouro Preto, ele aprecia ir à rua São José e diz que, pelo cenário, o sentimento é de estar na Europa, mesmo sem nunca ter ido lá. Ele conhece a Europa apenas pelas imagens da televisão e diz: “Não vejo a cidade como uma coisa velha... a rua São José para mim é tudo em Ouro Preto, me sinto seguro, me traz conforto espiritual, me sinto bem, feliz”.

Biscoito Caetano

Entrevistada: Silvaine da Conceição



Ingredientes

Açúcar cristal – 1 ½ copo duplo (250g)

Farinha de trigo sem fermento – 10 xícaras de chá (1200g)

Erva doce – 1 colher de sopa (6g)

Ovos – 2 unidades (140g)

Manteiga – 4 colheres de sopa cheia (130g)

Leite integral – 2 copos duplos cheios (400mL)

Sal – 1 colher de café (3g)

Fermento em pó químico – 2 colheres de sopa (32g)

Modo de preparo

Coloque em uma bacia os ingredientes, exceto o leite, e misture com as mãos. Adicione o leite aos poucos, e vá misturando com as pontas dos dedos em movimentos para cima, até que a massa esteja se soltando das mãos e do fundo da bacia. Em seguida, polvilhe a massa com farinha de trigo e enrole os biscoitos no formato desejado, colocando-os em tabuleiro untado. Pré-aqueça o forno por 10 minutos e asse a 180°C por 25

minutos ou até que estejam corados. Após retirar do forno, tampe com um pano de prato e, assim que esfriar, coloque os biscoitos em um recipiente bem fechado.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 88 unidades (1570g)

Valor calórico

Porção: 2 unidades (36g) – 152kcal

História da Receita

Silvaine nasceu e foi criada no distrito ouro-pretano de Glaura, também conhecido como Casa Branca, e a receita do biscoito Caetano lhe foi ensinada há muitos anos por sua mãe, também nascida no mesmo distrito: “Mamãe fazia muito, tinha dia que a gente ficava até de madrugada fazendo e, quando chegava véspera de festa, o pessoal encomendava. Mamãe mandou muito pra São Bartolomeu! Biscoito de polvilho então! Era aniversário, casamento, essas coisas, mamãe fazia demais. Pro resto, eu até sabia; quando mamãe não podia, eu mesma fazia”. Assim, o biscoito era preparado para ser comercializado e também como merenda para a família.

Silvaine aprendeu a fazer a receita há, praticamente, 40 anos e relata que, desde criança, via a sua mãe preparando-a. Ela relembra que as pessoas iam à sua porta encomendar e diziam que “queriam biscoito de farinha de trigo, aí mamãe já sabia que era o biscoito Caetano”. Como sua mãe adoeceu e não podia ficar próxima ao calor do fogo, durante algum tempo, ela e sua irmã continuaram fazendo os biscoitos para atender às encomendas. Segundo Silvaine, uma de suas irmãs também fazia muito biscoito para vender, inclusive esse: “O pessoal que vinha de férias aqui em Casa Branca encomendava, ela ficava o dia inteiro fazendo”.

Broa de Laranja

Entrevistada: Elza Silvéria Guimarães



Ingredientes

Laranja pera rio – 4 unidades grandes (480g)

Açúcar cristal – 1 xícara de chá (167 g) e 1 colher de sopa (23g)

Ovo caipira – 2 unidades (140g)

Fubá de moinho d'água – 3 xícaras de chá (360g)

Farinha de trigo sem fermento – 1 ½ xícara (180g)

Fermento químico em pó – ½ colher de sopa (8g)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Margarina – 1 colher de sopa (14g)

Modo de preparo

Lave bem as laranjas, parta-as ao meio, esprema o caldo e coe em uma peneira. Coloque o caldo em uma bacia e adicione uma xícara de chá de açúcar. Mexa e reserve. Em outro recipiente, quebre os ovos, acrescente uma colher de sopa de açúcar, o sal, a

margarina e misture bem. Junte essa mistura aos ingredientes reservados na bacia, adicione o fubá e misture. Adicione também a farinha e misture novamente. Por último, acrescente o fermento e misture bem. Para fazer as broinhas, polvilhe um pouco de fubá em uma xícara de chá e coloque uma colher de sopa da massa dentro da xícara, girando-a em círculos até dar forma à broinha. Com a própria xícara, vire a broinha em um tabuleiro untado com margarina. Preaqueça o forno a 180°C por 10 minutos e leve o tabuleiro ao forno. Deixe assar por 35 minutos a 180°C ou até que as broinhas estejam douradas.

Tempo de pré-preparo: 20 minutos

Tempo de preparo: 55 minutos

Rendimento: 15 unidades (960g)

Valor calórico

Porção: 2 broinhas (128g) – 233kcal

História da Receita

Dona Elza reside em Santa Rita, distrito de Ouro Preto. Desde criança, foi criada por uma amiga de sua família, a Dona Maria Graciana – proprietária de um comércio onde se vendiam diversos tipos de quitanda – com quem aprendeu a preparar a receita.

Na família de Dona Elza, apenas sua filha Mônica aprendeu a fazer a receita, porém, os demais filhos também a apreciam bastante. Eles sempre pedem à mãe para fazer as broinhas para levá-las ao trabalho, onde também são degustadas e apreciadas pelos colegas.

Dona Elza relata que antigamente a receita era feita com gordura animal, mas que a substituiu por manteiga ou margarina. Tal substituição foi proposta pelos filhos, por acharem a broinha de laranja mais saborosa quando preparada com um desses ingredientes.

Broinha de Tigela

Entrevistada: Terezinha Gonçalves Fortes



Ingredientes

Ovos – 2 unidades (140g)

Açúcar cristal – 2 ½ xícaras de chá (417g)

Nata de leite – 1 xícara de chá (200g)

Óleo de soja – 2 colheres de sopa (25mL)

Leite integral – 2 xícaras de chá (400mL)

Sal – 1 pitada (0,2g)

Bicarbonato de sódio – ½ colher de café (0,4g)

Fubá de moinho d'água – 6 ½ xícaras de chá (728g)

Fermento em pó químico – 1 colher de sopa (16g)

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque os ovos, o açúcar, a nata, o óleo, o leite, o bicarbonato e uma pitada de sal. Misture todos os ingredientes e acrescente o fubá de moinho d'água

aos poucos, misturando sempre. Por último, adicione o fermento em pó à massa e misture mais um pouco. Deixe a massa descansar por uns 10 minutos. Para fazer as broinhas, polvilhe um pouco de farinha de trigo ou fubá em uma xícara de café e coloque 1 colher de sopa da massa dentro da xícara. Gire a xícara em círculos até dar forma à broinha, virando-a com a própria xícara em um tabuleiro untado. Se preferir, unte as mãos com óleo, polvilhar com fubá (ou farinha de trigo) e formar as broinhas com as próprias mãos. Preaqueça o forno a 180 °C, por 10 minutos. Leve o tabuleiro ao forno e deixe assar por cerca de 30 minutos ou até que estejam douradas.

Tempo de pré-preparo: 30 minutos

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 68 unidades (1470g)

Valor calórico

Porção: 2 broinhas (44 g) – 160kcal

História da Receita

Dona Terezinha aprendeu essa receita com sua avó, que tinha o costume de fazer as broinhas para as festividades religiosas de Engenho d'Água: Maria Concebida, Santa Efigênia, Nossa Senhora de Santana, São Sebastião, Nossa Senhora Aparecida, São Vicente, Sagrado Coração de Jesus e do padroeiro da comunidade, Santo Antônio.

Sua avó preparava as broinhas e as colocava dentro de um balaio de taquara forrado com saco de farinha de trigo e saía para vendê-las. Elas também eram utilizadas como merenda para os filhos.

Segundo Dona Terezinha, o segredo dessa receita é utilizar o fubá de moinho d'água. Caso seja utilizado outro fubá, não serão formadas as rachaduras características na superfície.

Cobu

Entrevistada: Dalva Fagundes da Costa



Ingredientes

Ovo caipira – 4 unidades (330g)

Açúcar cristal – 2 copos americanos cheios (326g)

Canela em casca triturada ou canela em pó – ½ colher de chá (2g)

Noz moscada em raspas – ½ colher de chá rasa (0,3g)

Sal – 1 pitada (0,6g)

Óleo de soja – ½ copo americano (80mL)

Leite integral preferencialmente coalhado – 3 copos americanos cheios (600mL)

Fubá de moinho d'água – 5 copos americanos cheios (522g)

Farinha de trigo sem fermento – 2 copos americanos cheios (216g)

Fermento em pó químico – 1 colher de sopa (8g)

Modo de preparo

Coloque em uma bacia os ovos e o açúcar e bata um pouco. Adicione a canela em casca triturada e peneirada (ou a mesma quantidade de canela em pó), as raspas de

noz moscada, a pitada de sal e o óleo, misturando bem. Em seguida, adicione o leite coalhado, misture novamente e acrescente aos poucos o fubá e a farinha de trigo, mexendo até misturar bem todos os ingredientes. Por último, adicione o fermento em pó químico, mexa novamente e, com uma colher de sopa, distribua a massa em pedaços de folha de bananeira previamente higienizadas (em torno de 2 ½ colheres de sopa cheias de massa para um pedaço de folha de 20 x 20 centímetros de comprimento), enrolando-os bem, de modo a formar o cobu, que deverá ter o formato de um cilindro. Distribua a massa com cuidado para não derramar pelas aberturas laterais. Preferencialmente, utilize folhas de banana prata por serem mais maleáveis, dando preferência às folhas mais novas. Ao colocar os cobus no tabuleiro, não os aproxime demais uns dos outros para que assem bem nas laterais. Preeaqueça o forno a 200°C, por, aproximadamente, 15 minutos. Posteriormente, leve os cobus a assar por quase 35 minutos, ou até que fiquem bem dourados. Deixe esfriar um pouco, retire as folhas de bananeira e parta os cobus em pequenos pedaços. Normalmente, um cobu rende de 8 a 10 pedaços.

Tempo de pré-preparo: 45 minutos

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 15 cobus de 100g cada (1500g)

Valor calórico

Porção: 5 pedaços (55g) – 204kcal

História da Receita

Dona Dalva Fagundes da Costa, nascida na região do Catete, em Santo Antônio do Leite, é carinhosamente chamada de Dada. Herdou o costume de preparar o cobu de sua avó materna. Ela se lembra que, aos 10 anos de idade, já ajudava a sua mãe no preparo da receita, e diz: “Agora é cobu, mas há uns tempos era *cubu*”. E relembra: “Naquele tempo, a gente vivia do que plantava: do milho, quando colhia, fazia o fubá, e você tinha o angu, e você tinha a merenda”.

Porém, com a modernidade, o preparo do cobu foi sendo esquecido ao longo do tempo. Dona Dada relata que só voltou a preparar a iguaria em um determinado dia em que precisava fazer uma merenda em casa e, por acaso, lembrou-se da receita de sua mãe. A partir daí, passou a prepará-lo frequentemente, levando-o aos encontros do Clube de Mães da sua comunidade para que as amigas o saboreassem.

Antigamente essa receita era servida nas quadrilhas e nos bailes de terreiro, que aconteciam nos períodos em que chegavam parentes e amigos que vinham passar as férias com seus familiares. Dona Dada gosta muito dessa receita e diz que sempre tem os ingredientes em casa. Considera o cobu uma receita de baixo custo, rápida e fácil de pre-

parar. Além disso, conta que a quitanda sustenta bastante: “Se você come um pãozinho e come um cobu, você fica melhor alimentado com o cobu do que com o pão”.

Dona Dada destaca que a folha da bananeira é essencial, pois, caso não seja assado na folha de bananeira, não é cobu, e sim “uma broa ou biscoito”. Ela também considera essencial o uso do leite coalhado, e para isso recomenda aquecer um pouco o leite e pingar umas gotinhas de limão, deixando-o coalhar até o dia seguinte, quando poderá ser utilizado no preparo da receita. Informa, ainda, que também pode ser preparado com o leite integral não coalhado, mas o sabor não é o mesmo: “Não dá o gostinho que chama o fubá, porque o fubá combina com o leite azedo... é um sabor mais chamativo, forte, concentrado, mais ativo”.

Como sua avó, sua mãe também utilizava a gordura de porco no preparo do cobu. No entanto, Dona Dada passou a prepará-lo com óleo de soja para prevenir o aumento do colesterol e o surgimento de doenças cardiovasculares.

Doce de Abacaxi com Coco

Entrevistada: Efigênia Inocente Neto



Ingredientes

Abacaxi – 2 unidades grandes (1500g)

Coco – 2 unidades médias (650g)

Açúcar cristal – 3 xícaras (500g)

Margarina – 2 colheres de sopa (28g)

Modo de preparo

Descasque os abacaxis e os cocos. Depois de descascados, pique os abacaxis em pedaços pequenos (descarte o miolo) e rale os cocos em ralo grosso. Leve uma panela grande ao fogo médio, coloque duas colheres de sopa de margarina e adicione os abacaxis picados, mexendo sempre. Em seguida, adicione os cocos ralados e vá mexendo. Ponha metade do açúcar (250g) e continue mexendo por mais 10 minutos. Adicione, então, a outra metade do açúcar, mexendo sempre. O doce estará pronto quando começar a desprender do fundo da panela (aproximadamente 1 hora). Deixe esfriar e sirva.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 1500g

Valor calórico

Porção: 30g – 77kcal

História da Receita

Dona Efigênia nasceu e foi criada no Morro de São Sebastião, onde reside até hoje. Sua família veio para Ouro Preto há mais de 100 anos. Seu pai trabalhava como mestre de obras na rua São José e sua mãe era lavadeira. Dona Efigênia aprendeu a fazer o doce de abacaxi com coco quando tinha apenas 15 anos, na casa da doceira Lica, já falecida, onde trabalhava como empregada doméstica. Há anos Dona Efigênia vem fazendo o doce de abacaxi com coco para a sua família, principalmente no Natal, além de fazer para festas de casamentos, aniversários e primeira comunhão, como uma fonte de renda.

Doce de Amendoim

Entrevistada: Rita Aparecida Francisco



Ingredientes

Amendoim descascado – 1 pacote (500g)

Leite condensado – 1 lata (395g)

Leite integral – 1 copo americano (140mL)

Margarina – 1 colher de sopa (14g)

Açúcar cristal – 3 xícaras de chá (500g)

Suco de limão – 1 colher de chá (2mL)

Modo de preparo

Moa levemente o amendoim e o coloque na panela. Acrescente o leite condensado, o leite, a margarina e o açúcar. Cozinhe em fogo alto mexendo sempre até que o doce comece a borbulhar. Abaixar o fogo e continue o cozimento em fogo brando até que o doce comece a se desprender da panela. Acrescente o suco de limão coado e misture bem. O ponto de retirada será quando o doce se desprender totalmente da panela. Unte um tabuleiro com margarina e despeje o doce, espalhando-o rapidamente para que não endureça. Espere aproximadamente 10 minutos e corte-o em tabletes.

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 24 pedaços (1254g)

Valor calórico

Porção: 1 pedaço (52g) – 260kcal

História da Receita

Rita Aparecida é natural de Santa Rita de Ouro Preto, sendo seu pai nascido em Rodrigo Silva e sua mãe, também em Santa Rita. Ela aprendeu a fazer o doce de amendoim com uma prima que nasceu e foi criada no mesmo distrito e acrescenta que essa receita é feita por ela principalmente em época de frio.

Segundo Rita, Valéria e Rosilene (vizinhas) e Silvânia (amiga) admiram a receita e dizem que o doce é realmente muito saboroso.

Doce de Batata Inglesa

Entrevistada: Maria Evangelista de Paula Alves



Ingredientes

- Batata inglesa – 8 unidades (1040g)
- Leite integral – 2 ½ copos duplos (500mL)
- Açúcar cristal – 1 ½ xícara de chá (250g)
- Margarina – 2 colheres de sopa cheias (28g)
- Canela em pó – 1 colher de chá (3g)
- Essência de baunilha – 1 colher de sopa (6mL)

Modo de preparo

Lave as batatas, descasque e lave-as novamente. Depois, corte-as em cubos e coloque para cozinhar. Depois de cozidas, passe-as no espremedor e coloque-as na panela junto com a margarina, o leite, o açúcar e a baunilha. O doce deve desgrudar da panela. Depois de pronto, ponha o doce em um recipiente e a canela por cima.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 15 porções (1500g)

Valor calórico

Porção: 4 colheres de sopa rasa (100g) – 122kcal

História da Receita

Dona Maria Evangelista, conhecida como Dona Nem, reside no bairro Bauxita há 39 anos. Seus familiares moravam em Miguel Burnier e, em 1945, vieram para a cidade de Ouro Preto, onde residiram no bairro Água Limpa. Quando se casou, Dona Nem foi morar na casa da sogra, D. Leonor Ponciano Gomes, durante oito anos. Com ela aprendeu a fazer o doce de batata e, assim, criou o costume de fazê-lo no Natal, nos aniversários e no almoço para as visitas. Toda a família gosta do doce e já passou a receita para sua irmã e cunhada.

Doce de Feijão

Entrevistada: Ilda Maria de Araújo Pereira



Ingredientes

Feijão branco – 3 xícaras de chá (500g)

Leite integral – 4 copos americanos (800mL)

Açúcar cristal – 1 ½ xícara de chá (250g)

Sal – ½ colher de café rasa (0,3g)

Manteiga – 1 colher de sopa cheia (30g)

Canela em pó – ½ colher de chá (1,5g)

Modo de preparo

Selecione, lave e cozinhe o feijão. Escorra toda a água do feijão cozido e bata os grãos no liquidificador com o leite integral. Leve ao fogo, acrescente o açúcar, o sal e a manteiga, mexendo sem parar até ficar no ponto de doce em pasta. Retire o doce do fogo, transfira para outro recipiente e polvilhe a canela. Se preferir, sirva ainda quente, ou deixe esfriar e leve à geladeira.

Tempo de pré-preparo: 1 hora e 10 minutos

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 1770g

Valor calórico

Porção: 1 colher de sopa cheia (35g) – 65kcal

História da Receita

Dona Ilda nasceu no bairro Água Limpa, em Ouro Preto, e atualmente reside no bairro São Cristóvão. Seu pai era do distrito de São Bartolomeu e, sua mãe, de Antônio Pereira. Ela aprendeu a fazer o doce de feijão há aproximadamente 54 anos, com sua mãe, mas afirma: “Tudo começou com minha avó paterna, que era de São Bartolomeu. Minha mãe aprendeu com minha avó. Ela fazia com feijão preto, tinha de pôr de molho, ia apertando o feijão pra tirar a casca, era divertido fazer”.

Ela relata que, antigamente, preparar o doce de feijão era muito trabalhoso, porque utilizavam o feijão preto. Tinham o costume de colocar o feijão preto de molho com dois a três dias de antecedência, para facilitar a retirada das cascas: “Tirava a casquinha um a um”. Posteriormente cozinhava os grãos e, depois de cozidos, passava-os na peneira para então finalizar o preparo do doce. Segundo Dona Ilda, o trabalho de retirar as cascas era muito cansativo, mas todos da casa ajudavam, além dos vizinhos, que também gostavam do doce.

Há muitos anos, Dona Ilda substituiu o feijão preto pelo feijão branco, por sugestão do seu cunhado que mora em Belo Horizonte, que, inclusive, gosta muito do doce de feijão. Na época, ele telefonou dizendo “Oh, Ilda, agora tá mais fácil fazer o doce de feijão! Você já viu que tem o feijão branco, que aqui já tá aparecendo feijão branco? Aí que eu fui procurar no supermercado e achei”. A partir daí, ficou mais fácil preparar o doce de feijão, que, após cozido, é batido no liquidificador.

Dona Ilda considera que o segredo da receita “é uma pitada de sal pra puxar o doce”. Ela o prepara principalmente no Natal, assim como ocorria antigamente na casa de seus pais, às vezes no seu aniversário e no do seu filho (“ele gosta muito, aí eu faço”) e também quando netos e parentes a visitam. Segundo ela, quem mais aprecia a receita é seu filho: “Ele gosta demais, principalmente quente, ele chega aqui e já começa a provar antes de eu tirar do fogo, mas depois ele não incomoda de comer gelado não”. E ela diz que adora a receita e a considera muito fácil e rápida de fazer. E que “faz lembrar do meu irmão que morreu, de vez em quando eu falava assim pra ele: como tá sua glicose, vai poder comer doce de feijão? E ele falava: pra doce de feijão não tem glicose alta não, tô nem aí pra glicose, vou comer doce de feijão! Ele adorava o doce de feijão, toda vez que eu faço eu me lembro dele”.

Doce de Gila

Entrevistada: Maria Auxiliadora Neto Pereira



Ingredientes

Açúcar mascavo (da roça) – 5 xícaras de chá (800g)

Água – 2 ½ xícaras de chá (500ml)

Gila (polpa cozida) – 1 unidade (1kg)

Sal – 1 pitada (0,3g)

Cravo-da-índia – 1 colher de chá (25 unidades) – (1,6g)

Modo de preparo

Corte a gila em pedaços, retire as sementes e os fiapos amarelados e descarte-os. Lave e coloque esses pedaços em uma panela com água o suficiente para cozinhar, até ficar macia toda a polpa, durante aproximadamente uma hora e meia. Quando estiver bem cozida, retire do fogo e enxágue os pedaços de duas a três vezes em água corrente, até retirar o caldo que se forma. Tire o restante das sementes brancas e descarte-as. Com uma colher, separe toda a polpa de cada pedaço da gila. Coloque a polpa em uma panela juntamente com a água, o açúcar mascavo, o sal, os cravos-da-índia e leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando. Deixe a calda engrossar bastante e retire do fogo. Assim que esfriar, leve à geladeira. Sirva gelado com queijo Minas.

Tempo de pré-preparo: 2 horas

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 1470g

Porção: ½ pires (75g)

Valor calórico não calculado em função da inexistência de gila em tabelas de composição de alimentos.

História da Receita

Dona Maria Auxiliadora, mais conhecida como Dorinha, nasceu e foi criada no bairro Morro de São Sebastião e, há mais de 60 anos, prepara o doce de gila. Ela aprendeu a fazer esse doce com sua madrinha, que gostava muito de fazer doces, e com sua avó. Ambas tinham a gila no próprio quintal: “Naquela época, em qualquer lugar tinha gila, quase toda casa tinha”. Atualmente não é mais tão fácil encontrá-la no bairro, embora vez por outra se possa achar alguma no mato ou no quintal de alguma casa.

“De primeiro a gente fazia o doce e ele ficava espichando. Tinha um padre aqui que chamava a gila doce de barbante, por causa de suas fibras. Ele vivia falando: Hoje tem doce de barbante. Mas agora a gente pica mesmo”.

Ela tem o costume de utilizar o açúcar de rapadura da roça, chamado açúcar preto (açúcar mascavo): “O açúcar que a gente compra no mercado não é muito gostoso não, não tem aqueles carocinhos. Açúcar de rapadura da roça é que é bom pra fazer broa, gila, cuscuz doce”.

Conforme observado por dona Dorinha, deve-se plantar a semente dessa fruta em março: “Assim parece que ela pega melhor e, em junho, julho ela tá mais madura”. A gila madura pode ser conservada por bastante tempo se armazenada em local seco e arejado. Segundo ela, “antigamente tinha gente que apanhava e deixava no paiol, ficava aquele chão cheio de gila. Fazia no Natal, num aniversário, ou então se estava com vontade de comer, ou se ia chegar uma visita em casa. No Natal, toda casa fazia doce de coco, doce de gila, doce de cidra e doce de figo”.

Dona Dorinha sugere que a fruta ainda em desenvolvimento, quando está bem nova e bem macia, também pode ser preparada refogada, geralmente acompanhada de carne de porco ou bacalhau.

Doce de Leite em Formato de Coração

Entrevistada: Maria do Carmo Santos Silva



Ingredientes

Leite integral da roça – 10 copos americanos (2L)

Açúcar cristal – 6 copos americanos (900g)

Bicarbonato de sódio – ½ colher de café (0,5g)

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo. Adicione o leite, o bicarbonato de sódio e o açúcar, mexendo de vez em quando. Ao começar a engrossar, mexa constantemente para não queimar. Quando adquirir consistência de doce, verifique o ponto da seguinte maneira: em um prato, coloque um pouco de água fria e, a seguir, um pouco do doce. Se açucarar, ele estará no ponto de tirar do fogo. Se for retirado antes do ponto, o doce não irá açucarar no fundo do prato, sendo necessário levá-lo novamente ao fogo até que chegue ao ponto desejado.

Após atingir o ponto, desligue o fogo e bata bem o doce, até começar a açucarar no fundo da panela. Caso esse procedimento não seja realizado, ele não desenformará

bem. Em seguida distribua o doce nas fôrmas de coração previamente untadas. Depois de frio, desenforme e sirva.

Obs.: Para preparar esta receita, serão necessárias formas de doces em formato de coração.

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 44 unidades de 1240g

Valor calórico

Porção: 1 doce (30g) – 111kcal

História da Receita

Dona Maria do Carmo nasceu e foi criada no distrito de Glaura, também conhecido como Casa Branca, assim como seus pais. Ela aprendeu a fazer o doce de leite em formato de coração com sua mãe: “Minha mãe falava que ela aprendeu com a madrinha de batismo dela”. O nome do doce vem das fôrmas em formato de coração e “minhas fôrmas são tão antigas, são de minha mãe ainda”. Ela e o marido esclarecem que as fôrmas foram confeccionadas com folhas de alumínio que revestiam os barris de madeira utilizados para armazenar cachaça e vinho. Naquela época, reutilizava-se esse material proveniente dos barris que rachavam para confeccionar as forminhas em formato de coração. Ela relata que as forminhas podem ser feitas também de lata de óleo, “mas com lata de óleo não fica bom não, agora a gente não acha essas coisas mais, a gente tem que guardar”.

Ela destaca que, desde criança, ajudava sua mãe a preparar o doce de coração: “Ela punha a gente pra ajudar; quando ela adoecia, a gente pegava pra fazer que não podia deixar de fazer. Ela fazia doce todos os dias. Doce mole pra vender e doce de coração; ela fazia o doce mole e vendia em Nova Lima, doce de fruta e doce de leite pra vender lá, e de coração ela vendia aqui nos bares, no comércio... Ela vendia assim pra rua, vendia tudo quanto é tipo de doce, ela fazia muito; doce de fruta vendia muito! Ela ficou viúva, eu tinha uns sete anos, aí a gente já tinha que trabalhar. E meu pai morreu e custava pra conseguir pensão e ele tinha pouco tempo de carteira assinada e tudo, aí, então, nós tivemos todo mundo que trabalhar mesmo, correr atrás, ela fazendo doce, quitandas, tudo pra gente vender na rua pra ela e aí foi acostumando assim pra tratar da gente. Nove filhos”.

Dona Maria do Carmo relembra a época em que sua mãe comprava o leite para preparar os doces: “Ela comprava leite todo dia, mês inteiro e eu que buscava o leite, era dez litros, doze, todo dia. Ela fazia doce de leite mole todo dia e ia virando nas latas. Aí todo mês era Chico de Totota (esse senhor era um dos mascates da região) que levava pra vender em Nova Lima, levava às vezes três, quatro latas (18L cada) daquelas de doce”.

Mesmo antes de o pai falecer, sua mãe já contribuía nas despesas da família fa-

zendo doces e quitandas para vender; a mãe comentava que o pai teve certa dificuldade para conseguir um trabalho fixo, devido a um acidente de trabalho: “Naquela época, era difícil nuns pontos e mais fácil em outros, que todo mundo ajudava, tinha as coisas em casa, não era tudo comprado, criava porco, tinha galinha, essas coisas não comprava, ovo, carne, gordura, tinha horta, aí favorecia alguma coisa, que antigamente a gente comia qualquer uma coisa, hoje tá mais difícil a alimentação. Hoje vai criar porco não pode comer gordura que tá fazendo mal, não dá conta de comprar ração pra criar porco, que antigamente criava tudo com as coisas mais fácil, inhame cozinhava, aquela quantidade de chuchu, abóbora quando tinha demais, agora não tem mais”.

Ela afirma que aprendeu a fazer o doce de leite em formato de coração há, aproximadamente, cinquenta anos. E diz que nunca deixou de fazer esse doce, embora tivesse morado fora de Glaura por cerca de 2 anos: “Lá eu fazia, eu até comecei a fazer pra vender também, só que depois eu vim embora de novo. Quando não fazia pra vender, eu fazia pra casa pra comer. Os menino gosta mesmo, todo mundo gosta”.

“Agora é toda semana que eu faço”; semanalmente, ela fornece o doce de coração para o dono de um dos bares da localidade, e, de vez em quando, o doce de tapa – que é o mesmo doce de leite com o acréscimo de doce de mamão ralado, preparado à parte. Com uma colher de sopa, distribui os doces em uma superfície plana. Segundo ela o doce de tapa é o mais apreciado pela população local: “Aqui em Casa Branca, o povo gosta mais é dele, mas o povo de fora prefere o doce de coração”.

Ela explica: “Quanto mais tempo fica no fogo, mais escuro ele vai ficando, se quiser ficar o doce bem moreninho é só deixar com pouquinho fogo. Se você tá com pressa, quer fazer a coisa mais rápido, põe bastante fogo pra chegar depressa”. Antigamente, ela murchava a folha de bananeira no calor do fogo e forrava a mesa, hoje utiliza plástico para distribuir as fôrmas.

Outrora, nas principais festas da comunidade, a do padroeiro Santo Antônio e de Nossa Senhora do Rosário, respectivamente nos meses de julho e outubro, as vendas dos doces aumentava consideravelmente: “Nas festividades, aumentavam as vendas; quando tinha festa, tinha mais movimento, então vendia bem mais, sempre tinha as barraquinhas, tinha gente que colocava pra vender salgado, bebidas e aí comprava doces pra eles revender, a gente mesmo nunca pôs não”.

A utilização do tacho de cobre é uma tradição da família. “É o único tacho, porque, se puser no tacho de alumínio, queima mais, e no fundo sempre sai aquela coisa de alumínio, e cobre não sai”. Para manter a parte interna do tacho brilhando, ela afirma usar somente limão e sal e enxaguar com bastante água, momentos antes de levá-lo ao fogo, com o objetivo de retirar os resíduos que se formam na superfície interna do tacho de cobre, conhecidos como zinabre.

Ela demonstra preocupação com a continuidade dessa produção tradicional e caseira: “Essas coisa pequena igual a gente tem vai acabar tudo, como a gente vai buscar lenha... vai acabar a lenha, comprar não tem como a gente comprar, no gás não tem jeito de fazer, como a gente, vai secar isso tudo. Agora, fábrica... eles põe tudo a eletricidade, mais fácil, né? Já tá difícil, vai chegar um tempo que vai acabar, ninguém aguenta, que hoje em dia tem muita fiscalização, você não dá conta, igual eu tô fazendo esse doce, eu não vou poder fazer isso aqui mais desse jeito, vai mudando tudo e vai acabando, não vai ter jeito não, porque é força pequena, não tem como você manter. Antigamente era leite à vontade, agora hoje em dia você quase não acha leite pra comprar, e tá vendendo contra ainda, se for olhar isso aí não deixa, tem que ser tudo levado pra pasteurizar. O leite vai tirar a gordura dele, pra um doce, principalmente, não rende nada”.

D. Maria do Carmo complementa: “Hoje em dia você vai engordar um porco você vai ter que comprar a ração, a ração já vem com química e antes tratava era com coisa comum que a gente tinha em casa, chuchu, inhame, hoje em dia não tem nada disso. Plantava roça, tinha aquele fubá pra tratar de porco, pra galinha, tudo sadio, agora compra ração é com produto químico, tudo é químico, não tem jeito, então é por isso que faz mal. Vêm na poluição, as águas já vêm poluídas, então é por causa de muitas empresas, então é isso que tá acabando com o povo. Agora é gordura, não é não, é tanto veneno, é tanta química que eles põem, veneno pra isso, pra aquilo, então é isso que tá acabando com o povo. E hoje em dia você acha de tudo o ano inteiro pra comprar, mas antes era só na época. Nem as couve hoje em dia, nem a gente plantando não tá bom como era antigamente, hoje em dia não é igual, nada, você planta um milho não dá igual era antigamente, a gente planta põe adubo, põe tudo, não dá igual, antigamente roçava o terreno, queimava, não punha adubo não, a gente cavava lá, capinava e depois jogava aquela cinza pros pé, agora não, a gente planta um tantão de roça e colhe um tiquinho de milho. A gente ficava a semana inteira plantando alho, depois era pra arrancar o mato do meio do alho, depois inresta alho, outra hora era cortando as cabeças só que depois falava que não era pra inresta alho nada. É difícil, o trem vai mudando tudo, completamente muda tudo”.

“Chegava a família toda, por isso que tinha muita coisa, tinha fartura, tinha o milho, o feijão, abóbora muita, dava pros outro, comia *à revirva*, tratava de porco, tirava semente do paiol pra plantar no outro ano, agora a gente não tira e todo ano tem que comprar caro. Tem jeito não, tudo vai complicando, daqui uns tempos a gente não vai ter nada mais pra plantar. Mamãe plantava, nós plantava roça, nós capinando, arrumando pra plantar, batendo *paiada*, colhia um pouquinho, mas não gastava nada, hoje em dia ninguém vai, não tem quem faz, tá acabando, tudo fica muito mais caro. Antigamente, por exemplo, dois irmãos que plantavam perto um ajudava o outro, um tinha animal e ajudava a puxa pro outro, agora todo mundo não tá com isso mais não.”

Doce de Limão Capeta em Calda

Entrevistada: Esmerita Coelho Dias



Ingredientes

Limão capeta – 16 unidades (\pm 2kg)

Água para calda – 2 ½ copos americanos (500mL)

Açúcar cristal – 4 copos americanos (668g)

Cravo-da-índia – a gosto

Modo de preparo

Lave os limões em água corrente. Utilize um ralador para retirar a parte superficial da casca. Divida os limões ao meio, retire toda a polpa e corte mais uma vez cada pedaço ao meio. Transfira para uma panela com água, leve-a ao fogo e, após abrir fervura, deixe cozinhar por 5 minutos. Retire, escorra e lave os limões picados em água corrente. Coloque-os em uma vasilha com água o suficiente para cobri-los e tampe, deixando descansar por 3 dias consecutivos, trocando a água várias vezes ao dia (no mínimo duas vezes). Lave os pedaços em água corrente a cada vez que trocar a água.

Para fazer a calda, coloque em uma panela a água e o açúcar, leve ao fogo e deixe

engrossar. Quando estiver pronta, adicione os cravos e os pedaços de limão, leve novamente ao fogo e deixe ferver por 5 minutos (se desejar um sabor mais concentrado, deixe ferver por mais 10 minutos). Retire do fogo, deixe esfriar e transfira para uma vasilha de vidro com tampa. Após a finalização do preparo leve, à geladeira. Sirva gelado.

Tempo de pré-preparo: 1 hora e 35 minutos

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 1480g

Valor calórico

Porção: 100g – 184kcal

História da Receita

A família de dona Esmerita Coelho Dias é do distrito de São Bartolomeu, na região de Engenho d'Água. Ela aprendeu a receita do doce de limão capeta em calda com sua mãe. O doce é feito todos os anos na época de limão capeta, entre os meses de maio e junho, quando os limões estão mais firmes. O segredo da receita é trocar a água várias vezes ao dia durante 3 dias, para que o doce não fique com o sabor amargo do limão.

Doce de Limão em Barra

Entrevistada: Silvaine da Conceição



Ingredientes

Massa da casca e polpa de limão cozida – 35 unidades (2760g)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Açúcar cristal – 8 xícaras de chá (1336g)

Modo de preparo

Higienize os limões rosa (capeta ou galego). Com o auxílio de um ralo ou faca, retire levemente a casca superficial de todos os limões e reserve-os. A seguir, corte-os ao meio e esprema um pouco do caldo, descartando, com isso, parte das sementes. Logo após, corte-os novamente em finas rodela, lave-os cuidadosamente para retirar o sumo amarelado e também o restante das sementes. Transfira os pedaços dos limões para um recipiente com tampa e coloque água o suficiente para cobri-los, adicionando o sal. Durante três dias, troque a água do recipiente contendo os pedaços de limão duas vezes ao dia; em geral, é tempo suficiente para retirar o amargo deles. A cada vez, os pedaços de limão devem ser lavados em água corrente e, posteriormente, a mesma quantidade de água deve ser colocada sobre eles.

Uma dica importante: antes de fazer o doce, experimente se o gosto residual de sumo ainda persiste e, se necessário, deixe por mais tempo em infusão. Algumas pessoas gostam de sentir um pouco do gosto amargo, já outras não, ou seja, dose conforme o gosto de quem prepara a receita. Depois que o limão estiver no ponto desejado, retire a água, lave-o novamente e transfira para uma panela com 1½ litro de água, levando ao fogo para cozinhar. Se for preciso, adicione mais um pouco de água para concluir o cozimento, acrescente quantidade pequena, o suficiente apenas para não queimá-lo, cerca de 1 hora e 15 minutos: “Quanto mais cozinhar, melhor fica. Se deixar cozinhar bastante, ele até desmancha, quase que nem precisa passar na peneira”. Enquanto estiver cozinhando, observe se há alguma semente e retire-a, ela deixa o doce amargo. Após cozido, retire a panela do fogo, deixe esfriar e passe os limões cozidos em uma peneira ou bata no liquidificador para obter a massa. Leve uma panela ao fogo com 3 litros da massa de limão e acrescente 1½ litro de açúcar. Mexa constantemente, e é preciso ter muito cuidado com os espirros. O ponto para a retirada do doce do fogo é quando começar a soltar do fundo da panela e a secar em volta dela. Com uma colher, suspenda o doce e vire para baixo; se não cair, rapidamente está no ponto certo de retirar do fogo. Logo após, vire o doce ainda quente em um tabuleiro. Quando esfriar, leve à geladeira e corte as barrinhas.

Tempo de pré-preparo: 1 hora e 35 minutos

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 2572g

Valor calórico

Porção: 50g – 114kcal

História da Receita

Silvaine nasceu e reside em Glaura, localidade também conhecida como Casa Branca. Seus pais também nasceram nesse mesmo distrito.

Ela explica detalhadamente como tudo começou: “Vovó não fazia não, foi por precisão, quando ela (sua mãe) morava lá na Serra que ela começou a fazer, e o pessoal lá tinha muita fruta aí eles falavam pra ela poder fazer, aí papai inventava, aí ela foi tentando, tentando, até dar certo, porque não sabia como é que fazia, ela foi criando os doces. Naquela época, nem açúcar claro que não tinha, fazia muito doce lá, doce de mamão, outras frutas, era com rapadura. Depois que tinha condição de comprar o açúcar, que rapadura era mais barato, e o açúcar branco era mais caro, comprava muito era aquele açúcar preto – açúcar mascavo”.

Devido aos problemas de saúde, sua mãe passou a fazer os doces só mesmo para o consumo da família, mas sempre falava com a Silvaine para fazer para vender: “Aí eu fazia”.

Há cerca de 40 anos, Silvaine aprendeu a fazer o doce de limão. Ela passou a fazê-lo sozinha, mas ressalta que antes já ajudava sua mãe. “O doce de leite mesmo pra vender a quilo eu fazia muito e, quando mamãe não podia mexer, aí eu fazia o que o pessoal encomendava”.

O limão deve ser colhido preferencialmente maduro e firme, “porque favorece para passar no ralo, poder curtir; e ele muito mole desmancha na hora que tá curtindo, então aquela poupazinha dele sai tudo, não dá liga, ele fica um doce áspero, não fica um doce bonito, fica aquela coisa esfarelado. Se não tiver aquele miolinho, favinho, ele não dá esse brilho”.

Conforme sua mãe ensinou, Silvaine prepara o doce de limão em barra, com exceção do uso do liquidificador. “E quanto mais cozinhar o limão melhor fica, às vezes, quase que nem precisa bater. A massa, quanto mais grossa ela fica, mais rápido dá o ponto, porque o açúcar dá água, se a massa ficar muito mole, vai ficar só espirrando”.

Doce de Mamão em Calda

Entrevistada: Neide da Costa Xavier



Ingredientes

Mamão verde ralado – 3 mamões verdes (1448g)

Açúcar cristal – 2 ½ xícaras de chá (417,5g)

Água – 6 copos americanos (1200mL)

Cravo-da-índia – 12 unidades (0,8g)

Modo de preparo

Lave os mamões verdes. Coloque-os em uma bacia com água e, usando luvas protetoras, corte-os ao meio, em seguida, retire as sementes e descasque-os. Lave-os novamente e rale os pedaços com auxílio da parte mais grossa do ralador. Leve uma panela ao fogo alto e adicione o mamão ralado e a água, mexa e depois tampe a panela, deixando cozinhar. Mexa de vez em quando e verifique se o mamão cozinhou (após cerca de 30 minutos). Assim que o mamão estiver cozido, adicione o açúcar, misture um pouco, tampe novamente e mexa de vez em quando. Assim que a calda adquirir uma leve consis-

tência, acrescente os cravos sem a flor (pressione com os dedos polegar e indicador para retirar a flor), deixe ferver por mais alguns minutos e retire do fogo. Deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva gelado.

Tempo de pré-preparo: 25 minutos

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 1240g

Valor calórico

Porção: 2 colheres de sopa (50g) – 84kcal

História da Receita

Dona Neide nasceu em Engenho d'Água, na região de São Bartolomeu e, ao se casar, mudou-se para a Água Limpa, também no distrito de São Bartolomeu, onde aprendeu a fazer a receita do doce de mamão em calda com sua sogra. Esta, por sua vez, nasceu e foi criada na localidade conhecida como Morro da Mata, região próxima a Cachoeira do Campo, mas também se mudou para a Água Limpa após se casar.

Dona Neide faz esse doce há cerca de 20 anos, principalmente, em datas festivas como Natal e aniversários. No primeiro aniversário de seus filhos, quando ainda morava com a sua sogra, comentou que gostaria de fazer um doce de mamão para comemorar o aniversário das crianças, mas não sabia como fazê-lo. A sogra então a orientou como preparar o doce, tendo o cuidado de destacar os detalhes, como o modo certo de passar o mamão no ralo para “sair lascadinho”, retirar as sementes, colocar o açúcar só quando o mamão estiver cozido e “deixar a calda engrossar um pouco para entrar o açúcar no mamão”. E assim dona Neide diz fazer o doce até hoje e também que sempre que o faz leva-o para sua mãe.

De acordo com a informação da cunhada de dona Neide, a mãe preparava a receita quando ela ainda era criança, há mais de 50 anos, mas nunca no Natal, devido à morte da sua avó nessa data. Mas dona Neide completou dizendo que em um Ano-Novo sua sogra chegou a fazer 32 tipos de doces diferentes, dentre eles, o doce de mamão em calda. “Ela era uma pessoa que gostava de satisfazer o gosto de todo mundo, principalmente nas datas festivas”, concluiu.

Doce de Pão

Entrevistada: Terezinha Gonçalves Fortes



Ingredientes

(calda)

Água – 5 copos americanos cheios (1 L)

Açúcar cristal – 1 ½ xícara de chá (250g)

Cravo-da-índia – 5 unidades (0,3g)

(creme)

Leite integral – 1 caixa – (1 L)

Leite condensado – 1 lata – 395g

Açúcar cristal – ½ xícara de chá (83,5g)

(montagem do doce)

Pão envelhecido – 10 unidades – 50g cada (500g)

Canela em pó – ½ colher de chá (1,5g)

Modo de preparo

Calda: Em uma panela, de preferência mais funda, coloque a água, 1 ½ xícara de

chá de açúcar e os cravos-da-índia. Leve ao fogo e mexa periodicamente. Retire do fogo após 35 minutos, separe os cravos e reserve-os.

Creme: Em outra panela, de preferência mais funda para não derramar quando ferver, coloque o leite integral, o leite condensado, 1 ½ xícara de chá de açúcar e leve ao fogo. Assim que ferver, mexa frequentemente. Retire quando formar um creme com uma leve consistência, cerca de 45 minutos. Deixe esfriar um pouco.

Doce: Fatie os pães e, com o auxílio de uma escumadeira, mergulhe um dos lados da fatia na calda e retire. Com o auxílio de um garfo, vire a fatia de pão e mergulhe o outro lado no creme usando uma segunda escumadeira. Escorra e coloque a fatia de pão, com a parte mergulhada na calda voltada para baixo em uma travessa ou tabuleiro. Repita esse processo com o restante das fatias. Polvilhe com a canela em pó e decore com os cravos usados na calda. Tampe com papel alumínio para não ressecar, leve à geladeira e sirva gelado.

Obs.: O pão deve estar envelhecido (ter mais de 2 dias).

Sugestão: A calda pode ser substituída por caldas de doces de fruta, doce de pêsego, por exemplo. Outra boa dica é fazer uma calda com abacaxi, de preferência o da massa amarela, picá-lo em pedaços bem pequenos, excluindo a parte firme (central).

Tempo de pré-preparo: 1 hora

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2116g

Valor calórico

Uma porção: 2 fatias (60g) – 130kcal

História da Receita

Dona Terezinha aprendeu a receita com a avó em Engenho d'Água quando tinha entre 10 e 14 anos. Era costume de sua família fazer esse doce para ser servido na noite de Natal.

Para preparar o doce de pão era utilizado o “pão de quilo”, trazido pelos mascates da região, por encomenda, da cidade de Nova Lima/MG, no “lombo de burro”. “A casca era fininha”, tipo pão francês sovado, “hoje em dia não acha mais”.

Antigamente, como não havia energia elétrica nem leite condensado disponível, utilizava-se o leite engrossado (1kg de açúcar para cada 5 L de leite) como forma de conservação. Atualmente o leite engrossado foi substituído pelo condensado.

Conforme relatado por Dona Terezinha, naquela época, o doce de pão não era levado ao forno e nem ao sol e tampouco à geladeira; era servido bem úmido, para comer de colher e não aos pedaços. Também recorda que sua avó gostava de passar os pedaços de pão na gema de ovo para dar cor, mas sempre fazia um pouco sem passar nas gemas, pois Dona Terezinha não gostava de ovo. Assim, a avó mimava a neta.

Doce de Pão Dourado

Entrevistada: Maria Engrácia de Oliveira

Ingredientes

Pão francês – 6 unidades médias (300g)
Leite integral – 14 copos americanos (2 L)
Açúcar – 3 xícaras de chá (516g)
Canela em pó – 2 colheres de café (2g)
Ovos caipiras – 3 unidades grandes (210g)



Modo de preparo

Inicialmente deve-se ferver o leite. Com aproximadamente 35 minutos, retire 2 copos americanos do leite (280mL) que foi colocado para ferver. Nesse leite, acrescente 5 colheres de sopa de açúcar e, no leite que continua no fogo, acrescente 2 e ½ xícaras de chá de açúcar. O leite deve ser deixado no fogo até ficar no ponto de calda. Posteriormente, os pães devem ser fatiados com uma espessura de, aproximadamente, 2 dedos, e o miolo de cada fatia deve ser molhado com o leite e o açúcar separados inicialmente. Reserve. Após esse procedimento, separe as gemas dos ovos e bata até que elas percam o seu cheiro natural. A canela utilizada deve ser em pau, assim, envolva a canela em um pano e triture-a com o auxílio de um martelo. Nas gemas que já foram batidas, acrescente 1/3 de um copo americano de leite (50ml), 5 colheres de açúcar e 1 colher de café de canela. Misture bastante. Para cada fatia de pão, deve-se utilizar cerca de ½ colher de sopa da mistura de gema, leite, açúcar e canela apenas no miolo. Após esses procedimentos, as fatias devem ser colocadas no leite que continua secando no fogo e, com o auxílio de uma escumadeira, vire-as cuidadosamente durante, aproximadamente, 1 minuto e 30 segundos. Retire as fatias, coloque-as em um refratário, salpique canela e deixe esfriar.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 2400g

Valor calórico

Uma porção: 2 fatias (24g) – 43kcal

História da Receita

Dona Maria Engrácia é natural de Santa Rita, sendo seu pai nativo e sua mãe proveniente de Vale do Rio Doce. A família de sua mãe chegou a Santa Rita para trabalhar

com produtos derivados do barro ou argila na olaria. Segundo ela, essa receita era feita no Natal visto que, em épocas passadas, faziam-se doces nas comemorações natalinas.

Atualmente, Dona Maria faz a receita para os filhos e em algumas datas que são consideradas por ela como importantes, tais como formaturas, aniversários e no Natal, como ela comumente fazia com a família.

A receita foi ensinada a ela por sua madrinha de batismo há 70 anos. Antes os pães utilizados na receita eram comprados em Ouro Branco, mas com a evolução do distrito, eles atualmente podem ser comprados na padaria local. Dona Maria recomenda que mesmo tendo preferência por comprar os pães em outra cidade, eles devem ter a casca mais fina e o miolo não deve ser furadinho, ou seja, o mesmo deve ser homogêneo.

O doce era preparado no fogão a lenha, porém há 15 anos, Dona Maria substituiu-o pelo fogão a gás.

Ela diz com muito orgulho que seus filhos e netos pedem que ela sempre faça o doce e dizem todas as vezes que está muito bom. Dona Maria diz gostar do doce, porém, não come muito, pois é intolerante à lactose.

Goiabada da Mãe Vinda (Goiabada Cascão)

Entrevistada: Estela Fortes



Ingredientes:

Goiaba vermelha madura – 8 unidades pequenas (1052g)

Açúcar cristal – 2 ½ xícaras de chá (417,5g)

Água – ½ copo americano (100mL)

Modo de preparo

Lave as goiabas em água corrente. Retire as extremidades, divida-as ao meio e, com o auxílio de uma colher de sopa, retire toda a semente, deixando apenas a polpa que fica aderida à casca. Coloque as goiabas em um tacho de cobre* e leve ao fogo alto. Com uma colher de pau, mexa sem parar por cerca de 10 minutos ou até que as goiabas cozinhem. Transfira a massa formada para uma panela e observe o volume que esta ocupa: a quantidade de açúcar adicionada deve ser a mesma (volume) ocupada pela massa de goiaba. Transfira novamente a massa para o tacho de cobre, ponha o açúcar e ½ copo americano de água e leve novamente ao fogo, mexendo sem parar. Deixe ferver e retire o doce do fogo quando ele começar a grudar no fundo da panela. Transfira para uma tigela, deixe esfriar e leve à geladeira por algumas horas.

Obs.: Tradicionalmente esta receita é preparada em tacho de cobre, no entanto, recomenda-se a sua substituição por utensílios de outro material, devido ao risco de contaminação que ele possa causar.

Tempo de pré-preparo: 20 minutos

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 850g

Valor calórico

Porção: 1 colher de sopa rasa (30g) – 83kcal

História da Receita

A produção artesanal de doces à base de frutas no distrito de São Bartolomeu é uma tradição. A goiabada cascão é preparada no local há cerca de 200 anos. Por essa prática, em 2008 a cidade recebeu o registro de patrimônio imaterial do município de Ouro Preto.

Próximo ao dia 19 de março, dia de São José, ocorrem fortes chuvas; segundo a crença popular, acreditava-se que essa chuva fazia com que as goiabas caíssem do pé. Como havia fartura da fruta, essa era utilizada na produção da goiabada.

Dona Estela aprendeu a receita há 65 anos com seus pais. O doce era feito em um enorme tacho de cobre que ficava sobre uma fornalha no chão. Posteriormente, depois de embalado, era trazido para ser comercializado em uma loja de doces da família em Ouro Preto, onde hoje é a Garapinha.

Atualmente o seu irmão mantém o costume da família de produzir doces da mesma maneira de seus pais. Nos últimos anos, a Festa da Goiaba foi incluída no calendário comemorativo do distrito, onde várias receitas com a fruta podem ser degustadas.

Pão Preto

Entrevistada: Maria Auxiliadora Neto Pereira

Ingredientes

Farinha de trigo sem fermento – 8 ½ xícaras de chá (1020 g)

Bicarbonato de sódio – 1 colher de chá (2g)

Limão – 2 unidades (140g)

Margarina – 2 colheres de sopa (28g)

Fermento em pó – 1 colher de sopa (16g)

Ovo – 2 unidades grandes (140g)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Açúcar mascavo – 2 ½ copos americanos (286g)



Modo de preparo

Rale os dois limões e separe. Faça uma calda com o açúcar mascavo com meio copo de água, depois deixe esfriar. Em uma bacia, coloque 500g da farinha de trigo, o bicarbonato, o ovo, margarina, a calda de açúcar fria, o fermento e as raspas de limão. Misture todos os ingredientes com as mãos e ir acrescentando, aos poucos, o resto da farinha de trigo até chegar ao ponto de enrolar. Unte o tabuleiro com margarina e, com o auxílio de uma colher, faça as bolinhas e coloque para assar.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 40 unidades

Valor calórico

Porção: 1 unidade (32g) – 131kcal

História da Receita

Dona Maria Auxiliadora, conhecida como Dorinha, nasceu e foi criada em Ouro Preto, no bairro Morro São Sebastião. Lá tem a tradicional festa de São Sebastião no mês de janeiro, e a comida tradicional dessa festa é o arroz com tutu e carne. O pão preto também é tradição na sua família, e ela aprendeu a prepará-lo aos nove anos de idade, com a sua madrinha. A receita já foi passada para amigos, conhecidos e filhos. Todos a apreciam, principalmente no café da tarde.

Pãozinho de Rapadura

Entrevistada: Maria Evangelista de Paula Alves



Ingredientes

Rapadura escura – 1 xícara de chá (150g)

Água – 1 copo americano (200mL)

Bicarbonato de sódio – 1 colher de chá cheia (5g)

Raspas de limão – 1/2 limão (2g)

Erva-doce – 1 colher de chá (2g)

Noz-moscada – 1/2 colher de café (0,3g)

Manteiga – 4 colheres de sopa cheias (120g)

Farinha de trigo sem fermento – 5 xícaras de chá (600g)

Modo de preparo

Com uma faca, raspe a rapadura, deixando alguns pedaços maiores. Coloque-os em uma bacia e acrescente a água, misturando um pouco e deixando alguns pedacinhos inteiros de rapadura. Adicione o bicarbonato de sódio, as raspas de limão, a erva-doce, a noz moscada, a manteiga e mexa bem. Em seguida, adicione a farinha de trigo aos

poucos, misturando (não bater) até consumir toda a farinha. Com uma colher de sopa cheia da massa, modele os pãezinhos na palma da mão, distribuindo-os em um tabuleiro untado com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos, a 180°C, por, aproximadamente, 20 minutos ou até que estejam corados.

Tempo de pré-preparo: 25 minutos

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 21 unidades (828g)

Valor calórico

Uma porção: 1 unidade (40g) - 172kcal

História da Receita

Dona Maria Evangelista, também conhecida como Dona Nem, moradora do bairro Bauxita, relata que há cerca de quarenta anos aprendeu a receita do pãezinho de rapadura com sua sogra, Dona Leonor Ponciano Gomes (casada com o Sr. Acácio, da rua Nova): “Só de ver ela fazendo eu peguei, fiz e deu certo”.

Dona Leonor, já falecida, sempre assava esse pãezinho à tarde, em seu fogão de lenha, para ser servido com café, e o oferecia aos seus parentes e amigos que, de passagem em sua porta para o Morro de São Sebastião, sempre paravam para uma conversa. Ainda hoje Dona Nem prepara o pãezinho de rapadura para seus filhos e netos.

Antigamente, esse pãezinho era feito com gordura de porco por ambas. Hoje, Dona Nem o prepara com gordura vegetal hidrogenada, mas sugerimos que seja feito com manteiga ou margarina (sem gordura trans) para que fique mais saudável.

Pudim de Queijo

Entrevistadas: Maria José Ansaloni Mateus e Helena Cardoso Ansaloni



Ingredientes

Açúcar cristal – 1 ½ xícaras (250g)

Farinha de trigo sem fermento – 2 xícaras (120g)

Ovos – 4 unidades grandes (280g)

Queijo minas curado picado – 2 copos duplos (172g)

Leite integral – 3 copos duplos (600mL)

Modo de preparo

Em uma forma de pudim, adicione uma xícara de açúcar cristal e leve ao fogo, derretendo até formar uma calda bem homogênea. Em seguida, espalhe a calda na forma. Coloque ½ xícara de açúcar cristal, os ovos, o queijo curado e o leite no liquidificador e bata, adicionando a farinha de trigo aos poucos, até ficar bem homogêneo. Coloque a

massa do pudim na forma caramelizada e leve ao forno em banho-maria até ficar consistente. Deixe o pudim esfriar, coloque para gelar e, por último, desenforme.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 12 fatias médias (780g)

Valor calórico

Porção: 1 fatia média (65g) – 212kcal

História da Receita

Os pais de Maria José e Helena moravam em Saramenha, mas o pai é procedente de família italiana. A mãe veio da Fazenda Barcelos, em Mariana. A família se mudou para Ouro Preto em busca do topázio imperial e conseguiram encontrá-lo em sua propriedade, onde havia um córrego. A receita de pudim foi ensinada há 32 anos pela sogra de uma delas. Contam que, como na época não tinham leite condensado disponível, elas improvisavam, substituindo-o por outros ingredientes, como o queijo. Atualmente todos os ingredientes podem ser adquiridos em supermercados da cidade.

Rosquinha de Nata

Entrevistada: Dalva Fortes Rodrigues



Ingredientes

Açúcar cristal – 1 xícara de chá (167g)

Farinha de trigo com fermento – 4 xícaras de chá (480g)

Nata de leite – 1 copo duplo cheio (250g)

Ovo – 1 unidade grande (70g)

Modo de preparo

Em uma bacia, coloque o ovo, o açúcar e a nata. Misture bem até virar uma massa homogênea. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até que a massa formada desgrude da bacia. Sove bem a massa e enrole as rosquinhas. Pré-aqueça o forno por 15 minutos. Distribua em um tabuleiro untado com margarina e leve ao forno para assar por, aproximadamente, 15 minutos.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 30 unidades (860g)

Valor calórico

Porção: 2 unidades – 199kcal

História da Receita

Dona Dalva Fortes Rodrigues, residente em Engenho d'Água, distrito de São Bartolomeu – Ouro Preto, relatou que sua cunhada fazia doce de leite para comercializar e, quando sobrava nata, repassava para Dona Dalva e para os vizinhos. Ela também possui uma vaca leiteira em sua casa, dispondo de mais matéria-prima para a preparação da receita. Assim, surgiu o costume de aproveitar a nata com o preparo das rosquinhas. Posteriormente, a receita foi repassada para Cristiane, sua filha. Inicialmente acrescentava-se sal à preparação com o intuito de realçar o sabor do açúcar, mas devido ao problema de hipertensão, esse ingrediente foi retirado da preparação.

Rosquinha de Vinagre

Entrevistada: Sílvia Aparecida Moreira da Silva

Ingredientes

Açúcar cristal – 1 xícara de chá (167g)

Ovo – 3 unidades grandes (210g)

Vinagre – 3 colheres de sopa (36mL)

Óleo de soja – 3 colheres de sopa (37mL)

Sal – ½ colher de chá (1g)

Fermento em pó – 1 colher de sopa cheia (16g)

Farinha de trigo sem fermento – 4 xícaras de chá (480g)

Açúcar refinado e canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes (exceto a farinha) em uma bacia e misture-os. Adicione a farinha de trigo aos poucos, até que fique no ponto de enrolar. Aqueça o óleo e frite as rosquinhas. Coloque-as para escorrer em um recipiente coberto com papel toalha. Polvilhe açúcar refinado e canela.



Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 25 unidades (840g)

Valor calórico

Porção: 3 unidades (100g) – 362kcal

História da Receita

Dona Sílvia, mais conhecida como Vivinha, mora no bairro Bauxita há 28 anos. Disse gostar muito de Ouro Preto e do clima frio da cidade. Vivinha aprendeu a fazer a receita com sua mãe, Dona Marina, há mais de 40 anos, quando ainda era criança e morava na roça. Sempre gosta de fazer a rosquinha no inverno e já ensinou a receita para suas irmãs, primas e amigas. Seu filho Lucas é quem mais aprecia a iguaria em sua casa, e ela ressalta: “O segredo da receita é fazer com amor”.

Sonho de Goiabada

Entrevistada: Terezinha Isabel da Silva Custódio



Ingredientes

Farinha de trigo sem fermento – 10 xícaras de chá (1200g)

Gema de ovo – 6 unidades (90g)

Açúcar refinado – 6 colheres de sopa (144g)

Sal – 2 colheres de sobremesa (16g)

Manteiga ou margarina – 2 colheres de sopa (28g)

Leite morno – 1 copo duplo cheio (200mL)

Fermento fresco – 1 tablete (50g)

Goiabada em barra – 1 unidade pequena (250g)

Canela em pó – 1 colher de sopa (8g)

Açúcar refinado – 5 colheres de sopa (120g)

Modo de preparo

Separe as gemas das claras e reserve-as. Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o açúcar, o sal, a manteiga ou margarina e as gemas reservadas. Dissolva bem o

fermento no leite morno e junte à massa, misturando bem. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Corte a goiabada em cubos e reserve. Polvilhe a mesa e abra a massa com um rolo. Corte a massa em rodela com o auxílio de um copo americano. Coloque um pedaço de goiabada em cada rodela e dobre em forma de pastel, apertando as pontas com um garfo. Esquente o óleo, frite os sonhos e depois passe no açúcar refinado com canela.

Obs.: Utiliza-se cerca de 500mL de óleo para fritar o sonho.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 30 unidades

Valor calórico

Porção: 1 unidade (67g) – 222kcal

História da Receita

A família de Dona Terezinha reside no bairro Saramenha há mais de um século. Seus antepassados vieram para Ouro Preto em meados de 1880, tendo a mãe e a família materna imigrado da Itália para o Brasil. Seu pai era descendente de uma família de escravos vindos de Caeté – MG. Essa receita está em sua família há muitos anos (não sabe informar quem a introduziu) e é preparada sempre que os filhos estão reunidos, sendo muito apreciada por todos.

Arroz com Tomate Chimango

Entrevistada: Maria Evangelista de Paula Alves



Ingredientes

Óleo de soja – 2 colheres de sopa (25g)

Alho – 3 unidades (9g)

Sal para amassar o alho – ¼ de colher de chá (1,25g)

Arroz polido – 2 xícaras de chá (330g)

Tomate chimango maduro (somente a polpa) – 4 unidades (110g)

Água quente – 3 copos americanos cheios (600mL)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Salsa – a gosto

Cebolinha – a gosto

Modo de preparo

Lave o arroz, deixe escorrer um pouco. Torre-o em fogo baixo em uma panela com o óleo e alho amassado com sal e mexa frequentemente. Assim que o arroz estiver torrado, adicione a polpa dos tomates e misture-os. Em seguida, acrescente a água quente quase fervendo, adicione o sal, misture e tampe a panela. Quando a água secar, verifique

se está cozido. Caso o queira ainda mais cozido, acrescente um pouco mais de água quente e deixe cozinhar até secar totalmente a água. Assim que o arroz estiver cozido, retire a panela do fogo e decore com cebolinha e salsinha picadinhas a gosto.

Tempo de pré-preparo: 5 minutos

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 920g

Porção: 2 colheres de servir arroz (80g)

Valor calórico não calculado em função da inexistência do tomate chimango em tabelas de composição de alimentos.

História da Receita

Dona Maria Evangelista, também conhecida como Dona Nem, residente no bairro Bauxita, diz que não se lembra muito bem como aprendeu a fazer o arroz com tomate chimango, mas que poderia ter aprendido a partir do comentário de alguém, e assim pegou a ideia. Ela relata como preparou o arroz pela primeira vez: “Ideia própria, eu fiz uma vez e deu certo”. Dona Nem considera que possa ter inserido essa receita no cardápio da família, há cerca de 40 anos, para variar um pouco a preparação do arroz, uma vez que seu marido não comia arroz branco, por isso sempre utilizava um pouco de massa de tomate. Ela nos relata que costumava fazer essa preparação aos domingos “para variar um pouquinho o almoço”. Às vezes ganhava o tomate chimango de parentes do seu marido, que eram do Morro São Sebastião, mas diz que hoje está muito difícil conseguir o tomate, para tanto “tem que pedir alguém da roça ou pedir as verdureiras”, isso porque “o povo agora não quer saber de plantar não, acha tudo com facilidade, mas tomate chimango é muito difícil”.

Dona Nem considera essa receita muito gostosa, prática e econômica. Ela nos diz que gosta do tomate chimango também para comer puro e demonstra surpresa por não encontrá-lo para comprar nos supermercados e nas feiras locais.

Bambá de Couve com Bacalhau

Entrevistada: Maria Agostinha da Rocha



Ingredientes

Fubá de moinho d'água – 4 colheres de sopa (32g)

Água – 4 copos americanos cheios (1L)

Óleo de soja – 1 colher de sopa (12,5g)

Alho amassado com sal – 2 dentes (6g) com ¼ colher de chá de sal (1,5g)

Bacalhau dessalgado – 1 xícara de chá (150g)

Couve rasgada – 3 copos americanos cheios (122g)

Cebola – 1 unidade pequena (30g)

Colorau – 1 colher de chá (3g)

Pimenta malagueta – a gosto

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo e adicione uma colher de sopa de óleo, deixe esquentar um pouco, acrescente o alho amassado com sal, mexa e, a seguir, refogue o bacalhau dessalgado previamente, sem as espinhas e com pedaços mais espessos. Em uma vasilha

à parte, dilua o fubá em um pouco de água, acrescente o bacalhau e depois o restante da água. Mexa frequentemente até o mingau ferver para não formar grumos. A seguir, misture bem e acrescente o restante da água aos poucos e, conforme for engrossando o mingau, acrescente a cebola de cabeça (picada bem fina) e o corante. Assim que o fubá estiver cozido, acrescente o sal, caso seja necessário, e, por último, a couve rasgada; misture e, em seguida, retire do fogo.

Tempo de pré-preparo: 20 minutos

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 770g

Valor calórico

Porção: 1 concha média (100g) – 96kcal

História da Receita

Dona Maria Agostinha nasceu e foi criada em Engenho d'Água, distrito de São Bartolomeu, onde aprendeu a fazer o bambá de couve com bacalhau com sua mãe. Ela revela que o segredo dessa receita é refogar o mingau de fubá, deixá-lo cozinhar e, por último, acrescentar a couve picada para que a couve permaneça verde. Dona Maria diz que seus filhos fazem assim como aprenderam com ela, e que ela ainda utiliza a gordura de porco nessa preparação devido ao seu “melhor sabor”.

Segundo Dona Maria, quando era menina não se consumia nenhum tipo de carne no período da quaresma. Dessa maneira, eram feitas várias preparações com o bacalhau, dentre elas, o bambá de couve. Ela ensina que, se for usar um fubá mais grosso, é bom diluir em um pouco de água e o que precipitar do fundo do recipiente não deverá ser utilizado. Como sua família possui um moinho d'água, eles gostam de separar o fubá mais fino chamado “fubá da oia” para preparar o bambá de couve.

Bambá de Couve com Costelinha de Porco

Entrevistada: Lídia Fortes



Preparo da Costelinha

Ingredientes

Costelinha suína – 1 prato fundo, cerca de 12 pedaços (486g)

Vinagre – 2 colheres de sopa

Alho – 2 dentes triturados (½ colher de sopa – 6,7g)

Sal – 1 colher de chá (4g)

Preparo do Bambá

Ingredientes

Fubá mimoso – 3 colheres de sopa cheias – 60 g

Água – 5 xícaras de chá – 1 L

Óleo – ½ colheres de sopa – 6mL

Alho – 2 dentes triturados (½ colher de sopa – 6,7g)

Sal – 1 colher de chá – 4g

Corante de urucum – 1 colher de chá – 4g

Pimenta malagueta – a gosto

Couve – 3 xícaras de chá de folhas rasgadas (62 g)

Modo de preparo

Pique a costelinha, lave-a com água fervente e 1 colher de sopa de vinagre, escorra toda a água e tempere a costelinha com ½ colher de sopa de alho amassado, 1 colher de chá de sal e uma colher de sopa de vinagre. Leve a panela ao fogo, mexa periodicamente, e adicione água à medida que começar a dourar no fundo da panela até cozinhar e ficar bem dourada. A costela ficará cozida cerca de 50 minutos a 1 hora. Cerca de 20 minutos depois que a costelinha estiver cozinhando, leve outra panela ao fogo, adicione ½ colher de sopa de óleo, ½ colher de sopa de alho triturado, 1 colher de chá de sal e, em seguida, adicione o fubá diluído previamente em 2 copos de água e o urucum; mexa frequentemente até ferver. Conforme for engrossando o bambá, acrescente o restante da água (3 copos). Depois do bambá cozido, aproximadamente 30 minutos, adicione a couve rasgada e ponha a costelinha com cuidado para não transferir o excesso de gordura. Em seguida, retire do fogo e sirva quente.

Tempo de pré-preparo: 15 minutos

Tempo de preparo: de 50 minutos a 1 hora.

Rendimento: 952g

Valor calórico

Uma porção: 2 colheres de servir arroz (150g) – 275kcal

História da Receita

Dona Lídia nasceu no distrito de São Bartolomeu, na localidade denominada Melo e, assim que se casou, mudou para a sede do distrito, onde criou sua família e reside até os dias atuais. “Eu tô com 75 anos, eu nasci e cresci aqui. Aprendi a fazer esse bambá foi com Juca meu irmão, que eu afogava a couve e depois eu fazia o bambá e virava em cima. Um dia ele veio aqui, quando ele foi festeiro já há muitos anos, trouxe a costela e fez o bambá, aí eu aprendi, porque eu afogava a couve primeiro e depois eu punha o fubá. Eu ia na casa dos outros e via que o bambá ficava verde e aqui ficava amarelo; então eu aprendi com ele, e isso tem mais de 15 anos. Aí eu gostei da ideia e aprendi, ele falou “não tem que fazer o bambá primeiro, cozinhar o fubá primeiro pra depois pôr a couve”, aí eu faço assim.

Na oportunidade ela cita caso de famílias da região que foram criadas com alimentação praticamente à base de couve e fubá. “Feijão com couve também é muito gostoso! Mamãe ia trabalhar, nós que ficava tomando conta de cozinha antigamente, nós é que tinha que fazer almoço, merenda, nós tinha que torrar café, nós tinha que pila, torrar e socar no pilão o café, não tinha máquina não, minha filha, tinha que panhá, pilar e fazer arroz pra comer, arroz era só dia de domingo”. E diz que durante a semana era princi-

palmente bambá preparado com costelinha, carne de porco ou com torresmo. “Acho que antigamente todo mundo foi criado com bambá de couve mesmo, plantava muita couve, o povo plantava horta de alho cada *lera* punha um pé de couve. Hoje os menino também é muito niquento pra comer, tá escolhendo muita coisa.”

“Eu gosto de fazer com fubá mimoso, porque com o fubá mimoso ele fica mais gostoso por ser mais fininho. Mas antigamente era de moinho d’água, aí o moinho d’água mói e o que vai encostando assim é uma oia fininha, que o milho põe lá e vai soltando o fubá, vai soltando o fubá e o grosso vai descendo e o fino vai ficando encostadinho assim na rampa. A gente tirava aquele fubá mimoso pra poder fazer broa, torrar uma farinha. Moía até pra fazer broa de canjica, antigamente socava milho no pilão, lavava bem lavadinho, deixava secar pra poder moer, não era todo mundo que gostava de fazer porque o moinho tinha que trabalhar muito baixinho pra fazer aquelas broa de canjica; hum, uma delícia!”

As dicas da dona Lídia são: “bambá é gostoso pra fazer e comer na hora, porque, se ele esfriar, ele engrossa mais. O tempero é que faz o gosto, então, se temperar a costela de um dia pra outro, mais gostoso fica ainda. Com costelinha é mais gostoso, pra bambá, sempre carne de porco é mais gostoso, agora, se cozinhar um músculo de boi e pôr no bambá maçã de peito, também é muito gostoso”. Todos em sua casa gostam muito dessa receita, todo mundo sabe fazer. “Eu adoro! Sempre a gente lembra dos pais, da mãe da gente, que fazia pra poder criar a gente, a gente lembra dos antigo. Todo mundo plantava roça, moía fubá, ninguém comprava fubá...”

Biscoito de Polvilho

Entrevistada: Maria das Dores Costa Fernandes

Ingredientes:

Ovos – 2 unidades (116g)
Leite integral – 1 xícara de leite (200mL)
Polvilho azedo – 3 xícaras de chá (360g)
Sal – ½ colher de sopa (6g)
Óleo de soja – ¾ do copo americano (120mL)
Farinha de milho – 2 colheres de sopa cheias (12g)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até homogeneizar a massa. Coloque as forminhas de empada untadas em um tabuleiro e distribua a massa nas forminhas até a metade. Preaqueça o forno a 200°C por 10 minutos e leve os biscoitos para assar. Quando os biscoitos começarem a dourar, reduza a temperatura para 170°, assim eles ficam mais crocantes. Retire-os do forno quando estiverem bem dourados.



Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 30 unidades (550g)

Valor calórico

Uma porção: 2 unidades (37g) – 180kcal

História da Receita

Maria das Dores Costa Fernandes, conhecida como dona Puruca, nasceu na Serra do Siqueira, área rural do município de Ouro Preto. Ela casou e continuou morando um ano nessa localidade, depois se mudou para Ouro Preto, onde morou durante 20 anos, em 1996 a família se mudou para Cachoeira do Campo. Ela aprendeu a fazer a receita do biscoito de polvilho quando era adolescente, com sua tia Eurides na Serra do Siqueira. Sua tia fazia os biscoitos com frequência para o consumo da família, mas grande quantidade de biscoitos de polvilho era preparada para oferecer aos muitos visitantes que chegavam a sua casa, em dia de festa de Sant'Ana (julho).

Naquela época a massa do biscoito era batida a mão, pois não tinha acesso à energia elétrica, além disso, a massa era preparada com consistência mais firme e era distribuída com uma colher em uma lata aberta, que era utilizada como tabuleiro (não tinha tabuleiro) e levada para assar no forno de cupim. O liquidificador passou a ser utilizado quando dona Puruca se mudou para Ouro Preto. Depois de algum tempo ela passou a fazer a massa mais líquida e assim começou a utilizar as forminhas de empada para distribuir a massa, segundo ela os biscoitos ficaram mais macios. Toda família aprecia muito os biscoitos de polvilho preparados por dona Puruca.

Há aproximadamente 15 anos dona Puruca leu uma receita de biscoito de polvilho, em uma embalagem de polvilho, semelhante a sua que tinha como ingrediente a farinha de milho, ela então experimentou fazer com a farinha de milho e percebeu que os biscoitos ficaram mais soltinhos, a partir de então passou a utilizar esse ingrediente.

Dona Puruca relembra que quando ela ainda era adolescente ajudava sua tia no preparo do polvilho, utilizava normalmente a mandioca que tinha passado do ponto de cozinhar para fazer a farinha de mandioca e o polvilho. Primeiramente retirava a casca escura da mandioca e descartava, ralava, posteriormente lavava essa mandioca ralada, sendo que a parte mais espessa era separada para fazer a farinha, sua tia tinha o costume de passar a água que lavou a mandioca em uma peneira, assim praticamente todo o polvilho passava pela peneira e era recolhido em um recipiente, o que não passava pela peneira era utilizado para fazer a farinha, logo após a água com o polvilho era coada em um pano, dessa forma o polvilho era separado, ou seja, o polvilho ficava retido no pano, e esse pano era seco ao sol, quando seco o polvilho era utilizado no preparo dos biscoitos de polvilho, bem como para outras preparações, como mingau.

Bolinho de Bacalhau

Entrevistada: Antônia Martins dos Anjos



Ingredientes:

Ovos – 5 unidades pequenas (175g)

Bacalhau desfiado dessalgado – 8 colheres de sopa (288g)

Mandioca bem cozida e amassada – 1 xícara de chá (120g)

Sal – ½ colher de chá (2,5g)

Salsinha e/ou cebolinha – 1 colher de sopa (6g)

Pimenta malagueta – a gosto

Farinha de trigo com fermento – 4 colheres de sopa cheias (80g)

Alho – 2 dentes triturados (½ colher de sopa – 6,7g)

Óleo para fritar – 2 copos duplos (500mL)

Modo de preparo

Quebre os ovos e bata-os bastante. No recipiente contendo os ovos batidos, adicione o bacalhau dessalgado desfiado e a mandioca cozida amassada, ambos com o mínimo de água, o sal, a salsinha (e/ou cebolinha de cheiro) e pimenta. Misture. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto para fritar. Com uma colher de sopa, pegue porções da massa e frite em óleo quente.

Uma dica é experimentar o primeiro bolinho para ver se a quantidade de sal está adequada, caso contrário, acrescente mais sal à preparação.

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 30 unidades (470g)

Valor calórico

Uma porção: 47g (3 unidades) – 242kcal

História da Receita

O costume de fazer o bolinho de bacalhau veio da mãe de Antônia, cujos pais nasceram em São Bartolomeu. Dona Antônia nasceu em Nova Lima, para onde os pais se mudaram logo após o casamento, devido a melhores condições de trabalho. Por indicação médica, a família retornou a São Bartolomeu, onde residem até hoje.

Desde a adolescência, ela tem o costume de fazer essa preparação e relembra que, naquela época, era costume preparar receitas com bacalhau, visto que esse peixe era abundante e de fácil acesso à maioria da população. Naquela época, o bacalhau era comprado no armazém do Sr. Fortunato, que se localizava no centro da cidade. Sua mãe tinha o costume de fazer os bolinhos principalmente no Natal. Segundo Dona Antônia, “era só no Natal que ela fazia muito, ela fazia tanto que a gente comia no almoço, na *janta* e sobrava pro outro dia. Chegava visita, ela fazia pra encher aquelas travessas mesmo, que tinha muito bacalhau, tinha muitos ovos, galinha *à revir*. E sempre assim no Natal tinha bastante gente da família do lado de pai, vinha muita gente, aí, todo mundo comia, bebia pinga, aquele povaréu dele adorava. Mamãe já fazia era muito mesmo. Meu pai então gostava demais, chamava os colegas dele. A gente ficava feliz quando fazia os bolinhos, menino gosta, é muito bom enquanto a gente é criança, tudo é gostoso, tudo é muito bom.”

Quanto ao pré-preparo, ela relembra como sua mãe colocava o bacalhau em um recipiente e o dessalgava por prensagem, maneira diferente pela qual Dona Antônia dessalga o bacalhau para a preparação do bolinho. Para dessalgar o bacalhau, é necessário cortá-lo em pedaços e, posteriormente, acrescentar água quente até que ocorra a retirada de praticamente todo o sal.

Antigamente, o bolinho de bacalhau era feito com a farinha de fubá produzida na propriedade da família. O mesmo fubá era usado para fazer a farinha de fubá torrada no preparo do bolinho de bacalhau. Hoje foi substituído pela farinha de trigo com fermento, que, segundo dona Antônia, deixa os bolinhos mais macios e maiores. Essa receita foi passada para seus filhos e noras. Todos em sua casa a apreciam muito, principalmente dois de seus filhos, que falam sempre que a receita está muito saborosa.

Como recomendado, pode-se utilizar também mandioca cozida ou arroz cozido, ao invés de batata. Porém, a receita ensinada por sua mãe utilizava apenas bacalhau, ovos, fubá e cebolinha de cheiro.

Bolinho de Feijão Miúdo

Entrevistada: Esmerita Coelho Dias



Ingredientes

Água – ½ copo americano (100mL)

Caldo de pimenta malagueta – 1 colher de sopa (10g)

Farinha de feijão miúdo – 1 copo americano (85g)

Óleo de soja – 1 copo duplo (250mL)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Modo de preparo

Peneire a farinha e adicione o sal e o caldo de pimenta malagueta. Misture bem e acrescente ½ copo de água. Misture novamente para homogeneizar a massa batendo bem até duplicar de volume (pode-se usar batedeira). Faça os bolinhos com auxílio de uma colher de sopa e frite em óleo quente.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 20 unidades (145g)

Valor calórico

Porção: 5 unidades (35g) – 178kcal

História da Receita

Esta receita é muito comum na região de Engenho d'Água, próximo a São Bartolomeu. Dona Esmerita recorda que sua mãe a preparava quando ela ainda era criança. Relata que faz essa preparação com frequência, uma vez que tem boa aceitação entre seus familiares.

Há uma plantação de feijão miúdo no terreno da família: o plantio ocorre nos meses de setembro, outubro e novembro, e a colheita nos meses de maio e junho. Dona Esmerita possui em sua residência um moinho a motor (adaptado de um moinho d'água), de onde se obtém a farinha de feijão.

De acordo com Dona Esmerita, a “ciência do bolinho é só bater” para ficar bem macio, e o segredo da receita é a pimenta: “Quanto mais apimentado, mais gostoso!”.

Cuscuz de Fubá

Entrevistada: Maria das Dores de Paula Alves da Silva



Ingredientes

Fubá de moinho d'água – 4 xícaras de chá (448g)

Farinha de mandioca crua – ½ xícara de chá (68g)

Sal – ½ colher de chá (2,5g)

Água para borrifar – 2 ½ copos americanos rasos (350mL)

Rapadura raspada – 2 xícaras de chá (250g)

Queijo canastra em cubos – 1 prato raso (480g)

Margarina – 3 colheres de sopa (42g)

Água para cocção do cuscuz no vapor – 5 copos americanos (1000mL)

Massa para vedar a saída de vapor

Farinha de mandioca – 1 colher de sopa

Fubá – 1 colher de sopa

Água – 1 ½ colher de sopa

Modo de preparo

Em uma bacia, misture o fubá, a farinha de mandioca e o sal (antes de colocar o sal, deve-se experimentar o queijo, pois, se ele estiver mais salgado, dispense a adição do

sal). Borrife com água (cerca de 350mL) até a massa ficar úmida e solta, misturando com as mãos. Acrescente a rapadura raspada (ou açúcar mascavo), deixando alguns pedacinhos maiores, e misture levemente. Em uma panela apropriada para adaptar o cuscuzeiro, coloque aproximadamente 1 litro de água (ou até a metade da panela) e reserve. Coloque no cuscuzeiro camadas da massa (sem apertar) intercaladas com camadas do queijo canastra picado em cubos. Salteie pequenas porções de margarina (ou manteiga) com uma colher de café. Repita o processo até terminar toda a massa. Suspenda o cuscuzeiro e, com o auxílio de um espetinho de churrasco, desobstrua os furos localizados no fundo dele, até que a ponta do espeto seja vista na superfície do cuscuz. À parte, prepare a massa de vedação, misturando bem os ingredientes. Coloque o cuscuzeiro sobre a panela contendo a água de coção e vede bem as laterais com a massa para evitar saída de vapor. Tampe o cuscuzeiro e leve o conjunto (panela e cuscuzeiro) a cozinhar em fogo alto por cerca de 1 hora. Desligue o fogo, retire a massa de vedação, espere esfriar um pouco e vire o cuscuz em um prato grande e raso. Sirva ainda quente com café ou chá.

Obs.: Para preparar esta receita, você precisará de um cuscuzeiro e de uma panela, de preferência em pedra-sabão.

Tempo de pré-preparo: 30 minutos

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 1770g

Valor calórico

Porção: 130g – 303kcal

História da Receita

Maria das Dores, mais conhecida como Dodora, nasceu em Ouro Preto na conhecida rua Nova, que dá acesso, pela Praça Tiradentes, ao Morro São Sebastião, onde nasceram seus pais, o Sr. Acácio de Paula Alves e a Dona Leonor Ponciano Gomes. Atual moradora do bairro Cabeças, Dodora relata que aprendeu a fazer o cuscuz de fubá há mais de 50 anos, com a sua mãe: “Devia ser costume da família dela, pois ela sempre fazia e era quase um momento de confraternização, todo mundo sentava à mesa. Para mim, por exemplo, tinha que ser com leite, alguns de meus irmãos gostavam de tomar com café... Era gostoso naquela mesa grande, todo mundo esperando virar o cuscuz, todo mundo sentadinho, porque tem que ser quentinho mesmo, depois de um tempo já não tem graça. Hoje eu faço, meus filhos gostam também”.

Ela relata que foram feitos alguns ajustes referentes às quantidades, porque sua mãe lhe ensinou os ingredientes, mas não as quantidades precisas: “Ela me deu assim: leva isso, isso, ia falando põe mais, põe menos”. Segundo Dodora, atualmente ela utiliza

mais o açúcar mascavo da roça, mas sua mãe utilizava mais a rapadura, raspava as lascas e misturava. Diz ainda que Dona Leonor até chegou a usar o açúcar mascavo, que ela chamava de açúcar preto, “mas usava mais era a rapadura mesmo, o que está mais forte na minha memória é a rapadura”. Ela não se lembra se sua mãe utilizava manteiga, ou se foi uma adaptação feita posteriormente.

O segredo que sua mãe lhe ensinou é abrir caminho para o vapor passar na massa pelos furos existentes no fundo do cuscuzeiro. Naquela época, Dona Leonor usava uma varinha de cafezeiro: “Só que a gente não usava espetinho de churrasco como você vai usar, a gente usava galho de cafezeiro, raspava, lavava, fazia parte também do ritual. Ela dizia: “Vai lá embaixo e pega no pé de café um galhinho pra gente raspar e passar nos furos”. Ao fazer tal procedimento, ocorre o cozimento uniforme do cuscuz.

Farinha de fubá torrada

Entrevistada: Maria Agostinha da Rocha



Ingredientes

Fubá de moinho d'água – 5 xícaras de chá (610g)

Modo de preparo

Leve uma panela ao fogo baixo, de preferência de material mais grosso, para ficar mais fácil de mexer e não queimar o fubá. Coloque o fubá peneirado na panela mexendo constantemente até que a farinha fique mais enxuta, leve e com a cor amarelo-castanho. Esse será o ponto para a finalização do preparo da farinha de fubá.

Tempo de preparo: 32 minutos

Rendimento: 512g

Valor calórico:

Porção: 1 ½ colher de sopa (27g) – 98kcal

História da Receita

Dona Maria Agostinha da Rocha reside em Engenho d'Água, distrito de São Bartolomeu desde que nasceu até casar-se. Depois foi para a região de Nova Lima em busca de trabalho e, em alguns meses, ela e seu marido retornaram à região de São Bartolomeu. Ela aprendeu a fazer a farinha de fubá torrada com sua mãe.

Segundo Dona Maria, há diversas formas de consumo da farinha de fubá: “O povo de até pouco tempo atrás comia farinha de fubá torrada com café, tutuzinho, para levar de merenda pras roças”. Lembra ainda que, quando tinha aproximadamente 16 anos, trabalhava em uma propriedade da comunidade com o plantio de inhame, alho, cenoura amarela, etc. O dono das terras sempre deixava a farinha em uma lata de 2 litros para que os trabalhadores se alimentassem. Eles tinham o costume de comer farinha de fubá com “leite cru” (sem ferver) e café. Dona Maria destaca que em sua casa sempre há farinha de fubá torrada e que a durabilidade dessa farinha é de até seis meses, quando guardada em um recipiente bem fechado.

Fava com Carne de Porco e Mostarda

Entrevistada: Maria Evangelista de Paula Alves

Ingredientes

Fava verde – 8 xícaras de chá (1kg)
Vinagre – 2 colheres de sopa (24 mL)
Alho sem casca – 4 dentes (12g)
Sal para amassar o alho – 1 colher de chá (5g)
Pimenta-do-reino – 1 colher de chá (2,3g)
Carne de porco – filezinho (1kg)
Óleo de soja – 3 colheres de sopa (37,5g)
Mostarda – 1 molho (128g)
Sal – 1 colher de sopa (12g)
Pimenta malagueta – a gosto
Salsinha – a gosto
Cebolinha – a gosto

Modo de preparo

Selecione a fava e lave-a. Ponha uma panela no fogo, coloque água para cobrir toda a fava e deixe, aproximadamente, 5 centímetros acima dos grãos. Após 5 minutos de fervura, escorra toda a água e lave. Adicione a mesma quantidade de água e retorne a panela ao fogo. Deixe cozinhar bem, retire a panela do fogo, escorra novamente toda a água e lave bem os grãos. A seguir, bata a fava no liquidificador com cerca de 700mL de água (3 ½ xícaras de chá) e coe em uma peneira bem fina. Descarte as cascas que ficarem na peneira. Reserve a polpa da fava. À parte, enquanto a fava cozinha, pique a carne em pedaços de, aproximadamente, 3 centímetros. Tempere-a com o vinagre, o alho amassado e



a pimenta-do-reino. Frite a carne temperada previamente, deixe corar bem, se necessário, acrescente um pouco de água para não queimar. Quando a carne estiver frita, adicione a mostarda já lavada e rasgada em pedaços grandes, mexa um pouco até murchar levemente, acrescente a fava batida, o restante do sal e a pimenta malagueta. Deixe ferver por cerca de 10 minutos ou até que esteja na consistência de caldo. Por último, adicione a salsinha e a cebolinha, misture e retire do fogo. Sirva quente.

Tempo de pré-preparo: 1 hora

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 2370g

Valor calórico

Uma porção: 2 colheres de servir cheia (200g) – 287kcal

História da Receita

Dona Maria Evangelista, conhecida como Dona Nem, atualmente residente no bairro Bauxita. Aprendeu a fazer a fava com carne de porco e mostarda há mais de 40 anos com sua sogra, quando morava com ela na rua Nova (rua Henri Gorceix), em Ouro Preto, e só de vê-la preparando a receita. E suas filhas também aprenderam só de observá-la fazendo.

Essa receita é preparada só na época de fava. No meio do ano, encontra-se a fava com mais facilidade, “...aquelas verdureiras em frente ao cinema. Eu sempre comprava na mão delas...”.

Ela nos orienta: “Conforme for, nem precisa ferver 2 vezes, se a fava estiver nova, cozinha rapidinho, é só lavar bem lavada, coar e pronto, mas não bate com a água que você cozinhou não”. E continua: “O segredo da fava eu acho que é coar, jogar o bagaço fora; o que amarga na fava é a casca. É importante também deixar a carne fritar bastante, bem corada.”

Hoje Dona Nem utiliza o liquidificador, mas nos relata: “Minha mãe fazia a gente descascar tudo na mão. E minha sogra amassava com o garfo e depois coava na peneira”. Ressalta que, com sua mãe, não aprendeu a fazer essa receita, porque ela faleceu quando era muito nova e só se lembra que ela mandava descascar todos os grãos após o cozimento.

Em sua casa, todos gostam muito dessa receita, que é servida assim que ela termina de fazer, bem quente; mas, se sobra, esquentá-la para comer depois não é do agrado deles. Por isso ela já faz uma quantidade para não sobrar. Ela gosta muito dessa receita, preferencialmente preparada com a costelinha magra e diz que combina bem com angu. Lembra que seu marido gostava muito dessa receita: “Era o prato predileto dele, ele adorava”.

Feijão Miúdo com Bacalhau

Entrevistada: Maria Agostinha da Rocha



Ingredientes

Feijão miúdo verde – 2 copos americanos (250g)

Bacalhau – 1 xícara de chá (150g)

Óleo de soja – 1 colher de sopa (12,5g)

Alho amassado com sal – 1 colher de chá rasa (4g)

Água – quantidade suficiente

Modo de preparo

Descasque e separe os grãos de feijão miúdo verde, lave em água corrente e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-lo (cerca de 5cm de água acima do feijão). Assim que ferver um pouco, escorra toda água, acrescente a mesma quantidade de água e retorne a panela ao fogo. Ponha água aos poucos até cozinhar; caso seja uma panela pequena, gastará aproximadamente 1 L de água; se preferir, coloque na panela de pressão. Quando o feijão estiver cozido, deixe esfriar e bata no liquidificador. Caso esteja muito seco, coloque uma xícara de chá de água para bater. Leve uma panela ao fogo, acrescente o óleo, deixe aquecer um pouco e adicione o alho amassado, mexendo. Coloque o bacalhau dessalgado previamente em pedaços, mexa novamente e deixe a água

secar um pouco. Transfira o feijão batido para a panela com o bacalhau, mexa e tampe. Deixe ferver bastante para incorporar o sabor do bacalhau ao feijão e, se necessário, adicione um pouco de água, mas deixe ficar bem encorpado.

Tempo de pré-preparo: 1 hora e 30 minutos

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 575g

Valor calórico

Uma porção: 1 concha média (80 g) – 69kcal

História da Receita

Dona Maria Agostinha é nascida e criada em Engenho d'Água – distrito de São Bartolomeu – Ouro Preto. Seu pai era dessa mesma localidade e sua mãe do distrito vizinho, conhecido como Casa Branca (Glaura). Ela relata que aprendeu a fazer o feijão miúdo com bacalhau com o avô materno, que morava em Casa Branca e fazia muito essa receita.

Dona Maria nos revela que o segredo da receita é deixar o feijão miúdo ferver um pouco, retirar a primeira água e descartar, em seguida, retornar a panela ao fogo com água o suficiente para cobrir todo o feijão para cozinhar. Esse foi um costume que veio da sua mãe que “escorria a primeira água, porque ela achava o gosto muito ruim, meio ativo” (forte), esse procedimento é “para tirar um pouco do gosto dele”, e destaca que, assim como aprendeu, continua fazendo. A única diferença é que hoje utiliza o liquidificador e que antigamente como não tinha, o feijão era amassado.

Essa receita sempre é feita na safra de feijão miúdo verde, geralmente em meados de maio até junho. Em sua propriedade, Dona Maria plantava bastante o feijão miúdo, também conhecido como feijão de corda, e tinha o prazer de colhê-lo fresquinho para preparar a receita. Além de o feijão miúdo ser utilizado verde para preparar a receita com bacalhau, quando estava seco, ela o colhia e fazia o fubá para bolo (bolinho de feijão miúdo), no moinho tocado à água, de posse da família.

Atualmente Dona Maria diz que não planta mais o feijão miúdo, mas sua filha que mora na Água Limpa e outros moradores da localidade também plantam o feijão miúdo.

Frango com Ora-pro-Nóbis

Entrevistada: Elizabete de Souza Alvarenga



Ingredientes

Sobrecoxas de frango – 1kg

Açúcar – 1 colher de sopa (14g)

Ora-pro-Nóbis – 150g

Sal – 1 colher de sopa (12g)

Alho – 1 colher de sopa (12g)

Óleo – 2 colheres de sopa

Modo de preparo

Tempere o frango com sal e alho. Coloque o óleo em uma panela e doure o açúcar no óleo (sem deixá-lo queimar). Ponha o frango na panela e deixe cozinhar com a sua própria água, se necessário, acrescente um pouco de água para terminar o cozimento. Enquanto isso, prepare e lave as folhas do ora-pro-nóbis e as deixe secar bem sobre um pano de prato limpo. Quando o frango estiver cozido e corado, adicione o ora-pro-nóbis picado e bem seco. Deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento da preparação: 5 porções

Valor calórico:

Porção: 200g – 349kcal

História da receita

Dona Elisabete de Sousa Alvarenga, nascida e criada em Ouro Preto, no bairro Saramenha, relata que a primeira vez que experimentou a receita de frango com ora-pro-nóbis (lobrobô) foi na casa de uma vizinha, há, aproximadamente, 27 anos. Como gostou muito da receita, e pediu para que a tia paterna, Terezinha Alvarenga, ensinasse a ela como fazer. Sua tia a atendeu com prontidão, explicando passo a passo o jeito de fazer. Diferentemente da forma de preparo de sua vizinha, que fritava o frango, a tia utilizava o açúcar para dourar o frango.

Desde então, essa preparação faz parte das opções de pratos que a Dona Elisabete mais gosta de fazer, pois a considera muito saborosa e de fácil e rápido preparo. Ela não tem uma época específica do ano para fazer essa receita. Na verdade, sempre faz em sua casa, principalmente quando recebe seus familiares de Belo Horizonte; porém, faz com maior frequência no período mais frio por considerá-la quente.

Segundo Dona Elisabete, no seu bairro o ora-pro-nóbis é uma hortaliça encontrada durante o ano todo e muito comum nos quintais do bairro: “Aqui em Saramenha é mata”. Esclarece ainda que conhece 2 tipos de ora-pro-nóbis: um, que se desenvolve na forma de árvore com folhas maiores, e pouco espinho, o que facilita a colheita; o outro, o preferido dela, apresenta folhas pequenas, muito espinho e se alastra mais. Relata que também faz o ora-pro-nóbis com costelinha de porco.

Mamão Verde com Carne Moída

Entrevistada: Dalva Fortes Rodrigues

Ingredientes

Patinho moído – 700g
Mamão verde – 1 unidade grande (500g)
Óleo de soja – 4 colheres de sopa (50g)
Alho – 2 dentes (6g)
Sal – 1 colher de sopa (12g)
Cheiro verde – 2 colheres de sopa (20g)



Modo de preparo

Em uma panela, refogue a carne moída em 4 colheres de sopa de óleo de soja, uma colher de sopa de alho amassado e uma colher de sobremesa de sal. Deixe cozinhar por 30 minutos com a panela tampada. Retire a casca e as sementes do mamão e faça os cortes em pequenos cubos (usar luvas para descascar e picar o mamão verde). Adicione o mamão picado à carne moída e cozinhe por mais 15 minutos em panela tampada. Adicione o cheiro verde picado e sirva quente, acompanhado de arroz branco e angu.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 900g

Valor calórico

Uma porção: 150g – 319kcal

História da Receita

O costume de fazer a receita veio de Água Limpa, região próxima a São Bartolomeu (distrito de Ouro Preto), de onde veio a família de Dona Dalva. A preparação foi ensinada por sua mãe, que, assim como o restante dos moradores do local, tinha o hábito de fazer a receita. O mamão era de fácil acesso, uma vez que se encontrava na horta e estava disponível o ano todo. Na época, era uma forma de variar o cardápio, pois a compra de gêneros alimentícios em outras cidades era esporádica, então as famílias se alimentavam dos gêneros plantados nos quintais.

Há cerca de 30 anos, Dona Dalva mudou-se para Engenho d'Água com sua família, local também próximo a São Bartolomeu e, durante todos esses anos, manteve o hábito de fazer a receita ensinada por sua mãe. Atualmente, muitas vezes o mamão verde é substituído por outros legumes como quiabo, batata ou chuchu, muito embora o pé de mamão continue na horta.

Molho de Chuchu com Vinagre de Jabuticaba

Entrevistada: Esmerita Coelho Dias



Ingredientes

Chuchu – 2 unidades grandes (400g)

Vinagre tinto de jabuticaba – 2 colheres de sopa (24mL)

Cebola – 1 unidade pequena (30g)

Caldo de pimenta malagueta – ½ colher de sopa (5g)

Óleo de soja – 2 colheres de sopa (25mL)

Sal refinado – 2 colheres de chá (10g)

Alho amassado – 1 colher de sopa (12g)

Cheiro verde – a gosto

Modo de preparo

Molho de chuchu: Lave, descasque, fatie ou corte em cubos o chuchu e cozinhe-o em água com uma pitada de sal (pode-se usar 1 colher de chá). Em seguida, refogue-o

juntamente com o restante dos ingredientes e adicione o vinagre tinto de jabuticaba. Aguarde 5 minutos para que o chuchu incorpore o sabor dos demais ingredientes.

Sugestão: Sirva com arroz branco.

Vinagre de jabuticaba: Lave 3L de jabuticabas bem maduras, com a casca bem fina, estoure-as e coloque em um recipiente fechado (é importante vedar ao máximo). Deixe descansar durante 4 dias para “vinhar” (azedar bastante). Após esse período, retire os caroços e as cascas, espremendo bastante para aproveitar todo o caldo. Logo após, coe o líquido utilizando um pano fino ou peneira bem fina e está pronto o vinagre. Guarde-o em um litro de vidro previamente esterilizado, mantendo bem fechado, evitando a entrada de ar, que pode deteriorar o produto. Armazene-o em local fresco, seco e ao abrigo da luz. Não é necessário guardar na geladeira. Quanto mais velho, mais saboroso o vinagre. Caso queira preparar o vinagre branco de jabuticaba é necessário retirar todas as cascas no início do processo, assim que estourar/amassar as jabuticabas.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 460g

Valor calórico

Uma porção: 100 g – 76kcal

História da Receita

Há 30 anos não havia energia elétrica no subdistrito de Engenho d'Água, assim os alimentos não eram conservados por longos períodos. Dona Esmerita recorda-se de que, quando ainda era criança, sua mãe resolveu curtir a jabuticaba e produzir seu próprio vinagre, já que não dispunha de uma geladeira para o armazenamento. No quintal de sua residência, havia plantação de chuchu e sua mãe experimentou adicionar o vinagre de jabuticaba no refogado de chuchu. A preparação ficou tão saborosa que até hoje faz parte do cardápio da família. O período de colheita da jabuticaba normalmente é do final de outubro ao início de novembro e, depois que amadurece, dura em média uma semana. Essa fruta é encontrada também em outros períodos do ano, conforme a disposição das chuvas, ou também em função da árvore estar plantada em local úmido, fresco, produzindo assim a jabuticaba “temporona” (fora de época).

Molho da Paixão

Entrevistada: Esmerita Coelho Dias



Ingredientes

- Abóbora moranga – ¼ de unidade (375g)
- Batata – 2 unidades (260g)
- Bacalhau – 4 ½ xícaras de chá (675g)
- Cenoura – 1 unidade (120g)
- Cebola – 1 unidade (70g)
- Chuchu (mais maduro) – 2 unidades (400g)
- Quiabo – 3 unidades (75g)
- Pimentão verde – ½ unidade média (27,5g)
- Cheiro verde (salsa e cebolinha) – a gosto
- Pimenta malagueta – a gosto
- Óleo de soja – 3 colheres de sopa (37,5g)
- Vinagre tinto de jabuticaba – 1 colher de sopa (12mL)
- Sal – 1 colher de sopa (12g)
- Alho amassado – 3 dentes grandes (9g)

Modo de preparo

Em uma panela, coloque 2 colheres de sopa de óleo, deixe esquentar bastante e frite rapidamente o bacalhau dessalgado previamente. Reserve-o em outro recipiente e frite o quiabo no mesmo óleo. Corte os legumes (abóbora, batata, cenoura e chuchu) em

cubos ou lascas mais grossos para não desmanchar e também em tamanhos uniformes, cozinhando-os separadamente. Distribua o sal durante o cozimento, escorrendo a água após os legumes cozidos (reserve um pouco dessa água). Em outra panela, refogue uma colher de óleo o alho amassado e a cebola, deixando-os dourar levemente. Acrescente os legumes cozidos, o pimentão, o bacalhau e o vinagre tinto de jabuticaba. Para formar o caldo, acrescente um pouco de água (reservada do cozimento dos legumes). Tampe a panela e deixe ferver por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o cheiro verde e a pimenta malagueta a gosto.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 2085g

Valor calórico

Uma porção: 145g – 102kcal

História da Receita

A família da Dona Esmerita Coelho Dias mora no subdistrito de Engenho d'Água há mais de cem anos. Esmerita recorda que, quando ainda era criança, sua mãe já preparava a receita na Sexta-Feira da Paixão. A família de Dona Esmerita mantém a tradição de preparar o molho da paixão na Sexta-Feira Santa. O vinagre tinto de jabuticaba é tradicionalmente utilizado pela família dela.

Ovo Batido com Bacalhau

Entrevistada: Maria Agostinha da Rocha

Ingredientes

Ovo caipira inteiro – 2 unidades grandes (140g)

Bacalhau dessalgado desfiado – 3 colheres de sopa cheias (36g)

Óleo de soja – 2 colheres de sopa (25g)

Modo de preparo

Lave os ovos em água corrente utilizando uma escova, seque e quebre-os em um recipiente. Bata-os com o auxílio de um garfo e, a seguir, adicione o bacalhau desfiado e dessalgado previamente, misturando bastante. Leve uma frigideira ao fogo baixo, coloque o óleo, deixe aquecer um pouco, acrescente a mistura. Quando dourar, vire a omelete. Deixe fritar bem, retire da frigideira, coloque em papel toalha para absorver o excesso de óleo e sirva ainda quente.

Tempo de pré-preparo: 5 minutos

Tempo de preparo: 6 minutos

Rendimento: 130g

Valor calórico

Porção: 75g (232kcal)



História da Receita

Dona Maria Agostinha reside em Engenho d'Água, no distrito de São Bartolomeu, onde nasceu e foi criada. Aprendeu a preparar o ovo batido com bacalhau só de ver seu pai fazer e afirma: “Ele fazia direto”.

Ela se lembra de que, desde criança, há aproximadamente 65 anos, já preparava para si mesma o ovo com bacalhau. Dona Maria considera essa receita muito gostosa e diz que combina muito bem para comer com angu e completa: “Tudo com bacalhau é gostoso demais pra comer com angu”. E, em sua casa, todos os filhos sabem fazer a receita.

Antigamente o seu pai fazia as compras dos alimentos que não se produzia na propriedade na “venda de Neca Nazaré, em Casa Branca”. Depois que se casou, seu marido comprava em São Bartolomeu, na “venda do João da Costa”. Nesses estabelecimentos, era encontrado o bacalhau. Mensalmente iam a cavalo com animal de carga com cangalha e balaio e utilizavam sacos de açúcar para colocar os produtos.

Pão de Queijo na Forminha

Entrevistada: Camila Xavier da Costa



Ingredientes

Ovo caipira – 3 unidades grandes (210g)

Leite integral – 1 copo americano cheio (200mL)

Óleo de soja – 1 copo americano cheio (160mL)

Polvilho azedo – 3 copos americanos cheios (416g)

Sal – 1 colher de chá cheia (5g)

Queijo minas ralado – 2 copos americanos cheios (172g)

Modo de preparo

Coloque os ovos no liquidificador ou batedeira e bata-os. Logo após, adicione o leite, o óleo e bata novamente. Com uma colher, acrescentar aos poucos o polvilho, o sal e bata até virar uma massa homogênea. Despeje essa massa em uma vasilha e adicione o queijo ralado, misturando bem. Com o auxílio de uma colher de sopa, distribua a massa nas forminhas previamente untadas com manteiga ou óleo (podem ser as mesmas utilizadas para fazer empada. É importante não encher totalmente as forminhas para não transbordar). Pré-aqueça o forno por 10 minutos. Asse a 180°C por 35 minutos ou até que os pães estejam bem dourados.

Tempo de pré-preparo: 25 minutos

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 42 unidades (840g)

Valor calórico

Porção: 3 unidades (60g) – 266kcal

História da Receita

Quando Camila era criança, morava perto da casa de sua avó paterna, que nasceu na localidade denominada Morro da Mata, próximo a Cachoeira do Campo – Ouro Preto. Um dia, sua avó disse que iria lhe ensinar a fazer pão de queijo. Ela ressalta que faz a receita do mesmo jeito que aprendeu com sua avó. E nos revela que, como aprendeu com a avó, não pode acrescentar muito queijo na massa porque o pão fica “oco” por dentro, e, ainda, que as forminhas devem ser untadas com manteiga ou óleo para facilitar a retirada dos pães após assados.

Para ela a receita é muito rápida, fácil de preparar, de baixo custo e sempre tem os ingredientes necessários em casa, até mesmo porque o leite, o queijo e os ovos são produtos obtidos na propriedade da família, na região do distrito de São Bartolomeu conhecida como Água Limpa.

Antigamente não tinha liquidificador, assim, sua avó batia bastante a massa com uma colher de pau em uma tigela grande, que, às vezes, era de barro (Ela se lembra que, na casa do seu avô, tinha umas tigelas de barro). Os ovos eram batidos separadamente, o queijo era colocado por último, utilizava-se o queijo mais “curado” que era “ralado com o garfo”. Colocava-se a massa para assar no tabuleiro ou na panela, com uma “tampa” coberta com brasas e assava no fogão a lenha, pois, naquela época, não havia forminhas. Disse ainda que sua avó não falava pão de queijo, ela dizia “algo do tipo biscoito misturado com polvilho e queijo”.

Pastel de Massa Caseira com Recheio de Carne Moída e Batata

Entrevistada: Lea Auxiliadora da Silva Diniz

Ingredientes

(recheio)

Óleo de soja – 1 colher de sopa rasa (8mL)

Alho batido – 4 dentes médios (12g)

Cebola – 1 unidade pequena (30g)

Sal – 1 colher de sopa (12g)

Carne moída – 800g

Batata inglesa – 2 unidades grandes (260g)

Água – 1 ½ copo (300 mL)

(massa)

Farinha de trigo sem fermento – 10 xícaras de chá (1000g)

Ovo – 1 unidade grande (70g)

Sal – 1 colher de sopa (12g)

Óleo de soja – 4 colheres de sopa (50mL)

Cachaça – 2 colheres de sopa (24mL)

Água bem quente – 2 ½ copos (450 mL)



Para fritar os pastéis

Óleo de soja – 3 xícaras de chá (480mL)

Modo de preparo

Recheio: Coloque uma colher de sopa rasa de óleo em uma panela e leve-a ao fogo. Acrescente o alho triturado e deixe dourar levemente. Ponha a cebola e o sal, depois a carne moída, pingando água aos poucos até que ela esteja cozida. Após, aproximadamente, 15 minutos, acrescente a batata já picada em cubos pequenos e cerca de 300mL de água para que a batata fique totalmente cozida. Mexa de vez em quando. Retire do fogo quando estiver cozido e praticamente sem caldo, após, aproximadamente, 35 minutos. Reserve o recheio até que esfrie.

Massa: Ponha a farinha de trigo em uma bacia grande e adicione o ovo. Em um copo, coloque uma colher de sopa cheia de sal, o óleo e a cachaça e, em seguida, complete o copo com a água bem quente. Despeje essa mistura na bacia. Logo após, acrescente

mais dois copos de água na mesma temperatura. Misture um pouco com o auxílio de uma colher e, em seguida, amasse bem com as mãos. Quando a massa se soltar das mãos, estará pronta. Tampe a bacia com um pano de prato e deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa com um rolo (divida-a em pequenos pedaços para facilitar a abertura), coloque uma colher de sopa do recheio e cubra com a massa. Corte em formato de meia lua com o auxílio de um copo, aperte as bordas com um garfo para que o pastel não abra no momento da fritura. Por fim, frite os pastéis em óleo bem quente (aproximadamente 170°C).

Tempo de pré-preparo: 2 horas

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 62 unidades (2400g)

Valor calórico

1 porção: 3 unidades (116 g) – 369kcal

História da Receita

D. Lea morava com seus pais no bairro Praia, distante da sede do distrito de Glaura (também conhecido como Casa Branca), onde eles residem até os dias atuais. Após se casar, há cerca de 25 anos, passou a morar em Engenho d'Água, pequena comunidade pertencente ao distrito de São Bartolomeu.

Ela recorda que, antes de se casar, costumava ir a Cachoeira do Campo na Sexta-Feira da Paixão. Nessa ocasião, faziam pastéis e outras preparações e levavam para comer no caminho, pois a caminhada era longa. “Eu achava animado, ia muita gente, ficava cansada, mas eu gostava muito”.

Naquela época, a carne bovina era comprada em Cachoeira do Campo, picada em pedaços bem pequenos e passada no moedor de carne manual que tinham em casa.

Quando não tinha a carne, Dona Léa utilizava como recheio apenas um molho de batatas ou pedaços de queijo. Já sua mãe usava também, além dos recheios citados, pedaços de banana prata bem madura. Se não havia nenhum recheio, fechava a massa ou cortava os pedaços e fritava, eram os chamados “pastéis de mentira”. Dona Lea acrescenta também que, quando não tem cachaça em casa, assim como sua mãe fazia, substitui a aguardente por igual quantidade de álcool.

Ela tem o hábito de fazer os pastéis quando alguém da família faz aniversário, mas mesmo fora das datas comemorativas, costuma preparar essa receita, pois os filhos adoram.

Polenta Mineira

Entrevistada: Maria Evangelista de Paula Alves



Ingredientes

Angu

Fubá de moinho d'água – 1 ½ xícara de chá (168g)

Água – 5 copos cheios (1 L)

Carne

Acém moído – 500g

Vinagre – 1 colher de sopa (12mL)

Sal – 1 colher de chá (5g)

Alho batido – 4 dentes médios (12g)

Pimenta-do-reino – ½ colher de chá (1g)

Óleo de soja – 1 colher de sopa (12mL)

Cebola picada – 1 xícara de chá (110g)

Água – 1 copo duplo (250mL)

Massa de tomate – 3 colheres de sopa (130g)

Cebolinha de cheiro – 1 xícara de chá (60g)

Couve

Óleo de soja – ½ colher de sopa (6mL)

Alho batido – 1 dente grande (6g)

Sal – ½ colher de chá (2,5g)

Couve picada – 6 copos americanos (224g)

Modo de preparo

Angu: Em uma panela, dissolva o fubá em 1 litro de água, leve ao fogo baixo e mexa sempre. Deixe cozinhar bem, retirando do fogo quando começar a desgrudar da panela (cerca de 40 minutos).

Carne: Tempere a carne moída com vinagre, sal, alho triturado e pimenta-do-reino. Leve ao fogo uma panela com uma colher de sopa de óleo e adicione a carne temperada. Quando a água da própria carne começar a secar, adicione a cebola e mexa frequentemente até a carne fritar. Quando começar a aderir ao fundo da panela, adicione a água. Depois que a carne estiver cozida, coloque a massa de tomate, misture e deixe ferver. Quando a carne estiver bem cozida e com caldo, coloque a cebolinha, misture e retire do fogo.

Couve: Lave a couve, retire o talo e pique-a bem fina. Leve uma panela ao fogo com o óleo e deixe esquentar bem, adicione o alho batido e deixe dourar um pouco. Acrescente a couve, tempere com o sal, misture bem e retire do fogo rapidamente para não murchar muito.

Depois dessa preparação pronta, intercale em um pirex camadas de angu, couve e carne moída. Se necessário, leve ao forno por alguns minutos. Sirva quente com arroz e feijão.

Tempo de pré-preparo: 25 minutos

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 1 travessa (1650g)

Valor calórico

Porção: 2 colheres de sopa cheias (120g) – 125kcal

História da Receita

Dona Maria Evangelista, mais conhecida como Dona Nem, reside no bairro Bauxita há 39 anos. Seus familiares moravam no distrito de Miguel Burnier e, em 1945, vieram para a cidade de Ouro Preto, onde residiram, por muitos anos, no bairro Água Limpa. Dona Nem disse que aprendeu a receita com seu marido, o Sr. Juca, que trabalhou como garçom durante muitos anos em restaurantes da cidade. Ela diz que sempre faz a receita para toda a família, principalmente no almoço. E sempre que faz, prefere usar o fubá de moinho d'água. A família quase toda sabe preparar a receita e todos gostam muito.

Sopa de Galinha Caipira com Macarrão

Entrevistada: Maria Agostinha da Rocha

Ingredientes

Galinha caipira abatida (limpa e picada em pedaços) – 1 unidade (1700g)

Limão – 1 unidade (70g)

Alho batido – 6 dentes médios (18g)

Sal para bater o alho – ½ colher de chá (2,5g)

Óleo de soja – 3 colheres de sopa (38mL)

Corante de urucum – a gosto

Água – 12 ½ copos duplos (2500mL)

Sal para temperar – 1 colher de sopa (12g)

Macarrão espaguete nº 8 (massa com ovos) – ½ pacote (250g)

Cebola – 1 unidade (30g)

Pimenta-do-reino – a gosto

Modo de preparo

Limpe a galinha, corte os pedaços, retire toda a pele e lave novamente. Esprema metade de um limão na carne ou use 2 colheres de sopa de vinagre, misturando bem e lavando-a novamente. Em uma bacia, tempere a galinha com o alho amassado com sal, misture bastante, tampe e deixe o tempero penetrar por, aproximadamente, 2 horas.

Leve uma panela ao fogo, coloque o óleo de soja e acrescente a galinha temperada previamente, misturando bem e tampando a panela. Deixe a água da galinha secar até fritar (dourar), mexendo de vez em quando. Assim que começar a aderir na panela, ponha o urucum, acerte o sal, e vá acrescentando água quente aos poucos para cozinhar (se preferir, transfira para uma panela de pressão com cerca de 1 litro de água quente. Quando iniciar a pressão, deixe cozinhar por 10 minutos). Assim que a galinha estiver cozida, coloque uma quanti-



dade de água quente suficiente para cozinhar o macarrão e formar bastante caldo, (aproximadamente 1 ½ litro de água). Com o caldo em ebulição, adicione o macarrão, mexa e acrescente a cebola picada bem fininha, pimenta-do-reino e sal a gosto, acertando o tempero. Retire a panela do fogo quando o macarrão estiver al dente (firme) e sirva quente.

Tempo de pré-preparo: 45 minutos

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 2762g

Valor calórico

Porção: 150g (1 prato pequeno e fundo) – 277kcal

História da Receita

Dona Maria Agostinha nasceu e foi criada em Engenho d'Água, no distrito de São Bartolomeu, em Ouro Preto, sendo seu pai dessa mesma localidade e sua mãe do distrito vizinho conhecido como Casa Branca (Glaura). Aprendeu a fazer a sopa de galinha caipira com macarrão com sua mãe e ressalta: “Isso é antigo, aqui todo mundo faz”.

Ela relembra que, quando se casou, há praticamente 52 anos, foi servida aos convidados a sopa de galinha caipira com macarrão, além de arroz, tutu e carne de boi cozida. Diz ainda: “Antigamente casamento aqui só usava isso, era sopa de galinha com macarrão” e completa: “Não usava massa de tomate, não, era só corante de urucum”. Enfatiza que a sopa tem que ser preparada com galinha caipira, pois “caipira que é boa, é mais gostosa”, preferencialmente bem gorda, o que resulta em um caldo bem grosso. Destaca que o segredo do tempero é colocar a pimenta-do-reino e também que sempre usava o macarrão comprido (espaguete), mas que pode ser utilizado qualquer tipo de macarrão.

Conforme Dona Maria, essa preparação era também preparada para mulheres quando ganhavam criança, porque, naquela época, não iam para o hospital, sendo o parto feito em casa mesmo. Um dos pratos preparados para as mulheres no período de resguardo, que são os 30 dias após o parto, era a galinha caipira com macarrão ou a galinha caipira para comer o caldo com farinha de milho. Durante esse período, não se comia de tudo, eram feitas várias restrições alimentares. Ela diz que, ainda hoje, na região, algumas pessoas mantêm o costume de matar uma galinha bem gorda para preparar para as mulheres quando ganham seus filhos.

Dona Maria também conta que, quando passava a Folia do Divino na comunidade, na casa em que almoçavam e jantavam, tinha sempre essa sopa, que costumava ser preparada com macarrão. E completa: “Agora não passa Folia mais, só passa a Bandeira levada por uns três homens. Mas antigamente passava folia do Divino com muita gente acompanhando, tocando, cantando”.

Umbigo de Banana com Costelinha de Porco

Entrevistada: Terezinha Gonçalves Fortes

Ingredientes

Costelinha de porco – (500g)
Tempero de alho – ½ colher de sopa (8g)
Umbigo de banana – 4 unidades médias
Sal – 1 colher de chá (2g)
Óleo de soja – 1 colher de sobremesa (5mL)
Água – quantidade necessária
Cheiro verde (salsa e cebolinha) – a gosto



Modo de preparo

Desfolhe o umbigo de banana até chegar na parte clara, reservando-a e desprezando o resto. Com uma faca, corte bem fina a parte clara. Em seguida, coloque na água para ferver e escorra. Repita esse procedimento mais duas vezes (na última vez, deixe o umbigo de molho na água) e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o tempero de alho e o sal e refogue a costelinha até dourar bem. Adicione 2 copos americanos de água e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que toda a água seque. Em seguida, escorra a água do umbigo de banana e junte com a costelinha, deixando no fogo por mais 5 minutos. Acerte o tempero e coloque cheiro verde a gosto.

Tempo de preparo – 2 horas

Rendimento: 11 porções (1700g)

Porção: 150g

Valor calórico não calculado em função da inexistência de umbigo de banana em tabelas de composição de alimentos.

História da Receita

A família de Dona Terezinha mora em Engenho d'Água há mais de 100 anos. Ela conta que, desde os 7 anos de idade, já cozinhava: “Eu colocava um caixote de madeira perto do fogão para dar altura!”.

Ela aprendeu a cozinhar com sua avó, que fazia a receita com muita frequência: “Praticamente toda semana”, recorda.



Esta obra foi financiada pelo Fundo de Amparo à pesquisa do Estado de Minas Gerais através do processo nº APQ-03191-10

