

A woman with dark skin and hair styled in a bun, wearing a blue and white patterned headscarf, a white off-the-shoulder top with blue geometric patterns, and multiple necklaces of red, white, and black beads with large wooden pendants. She is holding a white tray with a chocolate cake, a round flatbread, and several lemons. The background is a blurred natural setting with warm, golden light.

*Livro de Receitas*  
*Cozinha das Geraes*

sabores, segredos e tradições



# Café Inhá Luísa

Quando chegávamos era hora do café na sala de jantar da Inhá Luísa. Café fresco, pelando, bem fraco e servido em xícaras grandes. Vinha forte e era adicionado, na hora, da água quente que a Rosa e a Deolinda despejavam das chaleiras de ferro que tinham de ficar segurando ao lado da mesa. Leite, não. Quando muito queijo-de-minas para picar e deixar amolecendo dentro do café ferveste. Pão alemão fofo e macio, cheiroso, ao partir, como um trigoal. E o cuscuz de fubá doce. Feito em metades das latas do queijo-do-reino furadas a prego e onde a mistura cozia em cima do vapor de uma panela. Já do jardim se sentia o cheiro do café, do pão, do fubá, do açúcar mulatinho.

Pedro Nava, Baú de Ossos, Memórias, Rio, 1972.

# Cozinha das Geraes

sabores, segredos e tradições

1ª Edição | Varginha - MG



# Sumário

- 
- 07 Canjiquinha com Costelinha  
07 Feijão Mineiro  
08 Trivial do Século XIX  
09 Cuscuz Mineiro  
09 Feijão Tropeiro  
11 Tempero Vermelho  
11 Tempero Mineiro  
11 Colorau  
13 Ambrosia  
13 Doce de Leite Seco  
14 Goiabada Cascão  
14 Pamonha Doce  
15 Doce de Abóbora com Coco  
15 Pudim Bocainense  
15 Cocada de Sol  
16 Pudim Aboliocinista  
16 Bananada  
16 Cocada 1787  
17 Pudim de Coco  
17 Marmelada Vermelha  
17 Pudim de Mandioca  
17 Doce de Leite  
19 Pastel de Fubá  
19 Brevidade  
19 Pãezinhos de Senzala  
20 Biscoito do Cabral  
20 Broa de Mandioca  
21 Biscoitos Dom Pedro I  
21 Engorda Padre  
22 Pau a Pique  
22 Bolo de Cará  
23 Biscoito de Polvilho  
23 Pão de Queijo  
24 Bala de Café



Prefeito Municipal

Antônio Silva

Vice-Prefeito Municipal

Vérdi Lúcio Melo

Diretor-Superintendente da Fundação Cultural

Lindon Lopes da Silva

Diretor do Museu Municipal

Apoliano de Jesus Rios

Projeto Editorial

Cláudio Henrique Martins

Danielle Guimarães

Revisão

Ana Luiza Romanielo

Agnaldo Montesso

Gráfica

Gráfica Editora Rograf

## Referências Bibliográficas

CHRISTO, Maria Stella Libânio. Fogão de lenha: quitandas e quitutes de Minas Gerais. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 1978.  
NUNES, Maria Lúcia Clementino; NUNES, Márcia Clementino. História da arte da cozinha mineira. Editora Larrouse, 2010. 178 p.  
MUSEU MUNICIPAL DE VARGINHA. Caderno de Receitas. Varginha, 1921.  
CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 3.d. São Paulo: Global, 2004.  
Baú de Ossos. NAVA, Pedro. Companhia Das Letras, São Paulo, 2012.

Cozinha das Ceraes: sabores, segredos e tradições | Coordenação, diagramação e tratamento de imagens: Danielle Guimarães | Pesquisas: Cláudio Henrique Martins e Danielle Guimarães | Prefácio: José Roberto Sales | Capa e projeto gráfico: Cláudio Henrique Martins e Danielle Guimarães | Acessórios e figurino: Loja Balaio de Gato - Varginha | Modelo: Cibele Aparecida Prereira | Fotografia: Cláudio Henrique Martins, Freepik e Pexels. Varginha: Fundação Cultural do Município de Varginha, Agosto, 2019.

1. Culinária Mineira - 2. Receitas Típicas - 3. Modos de Fazer

# Apresentação

Um dos patrimônios culturais das Minas Gerais mais significativos e de maior riqueza é a nossa culinária. Por reconhecer essa importância é que a Fundação Cultural do Município de Varginha tem o prazer de apresentar o livro de receitas “Cozinha das Geraes: sabores, segredos e tradições”.

As receitas selecionadas para a publicação têm a intenção de oferecer pratos característicos e regionais, doces, quitutes e quitandas, do universo de nossa cultura que rusticamente transforma alimentos básicos como a mandioca, o milho, o broto nativo, o feijão, o frango ou o leitão em iguarias, integrando os atributos de nossa tradição.

A culinária é a manifestação da cultura de um povo, por meio de seus hábitos alimentares. Além do aspecto cultural, cozinhar, compartilhar refeições e receitas são atividades que agregam pessoas e despertam memórias afetivas. Fazem viajar no tempo, voltar ao passado, lembrar de lugares visitados e nos remetem às tradições dos pratos nas datas comemorativas. Enfim, a culinária representa parte da nossa história.

Os pratos típicos de cada região, portanto, carregam esse legado: de onde vieram, como foram preparados, quais as condições da época. E, assim, constrói-se uma tradição. A criação de um prato está diretamente ligada à herança cultural de cada cidade, ao ritual da preparação, à disponibilidade de ingredientes e às condições de preparo.

O livro “Cozinha das Geraes: sabores, segredos e tradições” é uma importante ferramenta de acesso cultural, que apresenta os costumes e documenta a história e as riquezas do nosso Estado e de Varginha.

Convidamos você a conhecer esse importante bem cultural imaterial que é a alimentação regional mineira, presente em nosso cotidiano. Assim, esperamos protegê-la para o deleite das próximas gerações.

Acenda o fogão de lenha, separe os ingredientes e vamos cozinhar!

Lindon Lopes da Silva  
Diretor Superintendente

# Prefácio

Este saboroso livreto de culinária mineira “Cozinha das Geraes: sabores, segredos e tradições” apresenta para o leitor várias receitas de pratos regionais característicos da antiga província mineradora. O livreto cobre o vasto período entre o final do Brasil Colônia, todo o Brasil Império e a Primeira República, entre o final do século XVIII e 1920.

A culinária é a arte de cozinhar e preparar os alimentos. Ela evolui junto com a história da humanidade e, dessa forma, reflete as características de cada época, povo e região. Trata-se de um “saber fazer” relacionado diretamente à manutenção da vida, geografia, sazonalidade, abundância e escassez de gêneros alimentícios e também com as reações químicas, o ensaio e o erro e a criatividade das pessoas. Em todas as épocas e culturas, essas condições influenciam ou determinam o saber fazer culinário, perpassado por afetos, compartilhamentos, ritos e cerimoniais religiosos e sociais.

Na antiga culinária mineira, percebia-se a irreverência, o bom humor e a ironia jocosa dos sertanejos, na denominação de pratos como Engorda Padre e Espera Marido. Assim, a culinária pode ser estudada a partir de um ponto de vista antropológico que parte de ingredientes para falar sobre a história das mentalidades e sobre o imaginário das gentes. É exatamente nesse ponto que se revela a importância da publicação desta obra.

Ao tomar conhecimento dos vários tipos e combinações de ingredientes utilizados no preparo dos pratos, dos modos de fazê-los e da ocasião de servi-los, o leitor poderá, por conseguinte, ter contato com uma forma de viver e com hábitos alimentares de nosso estado e região. Esses hábitos que não existem mais, permanecem como vestígios quase imperceptíveis de uma época finda ou que se transformaram a ponto de dar origem a outras práticas numa saudável modificação ou – para usar um termo mais contemporâneo – numa releitura das tradições. Afinal, não há como evitar o avanço e a influência da moderna tecnologia de alimentos, da genética da produção dos grãos ao aquecimento do prato de alimento processado no forno de micro-ondas. De qualquer forma, é sempre uma agradável surpresa descobrir, agora, algum prato, ingrediente ou forma de preparo que permanecem como símbolo de uma identidade cultural que escapou da solidão do esquecimento. A publicação deste singelo livreto é um passo relevante dado no trabalho de preservação e divulgação da cultura, da tradição e da história do povo mineiro.

José Roberto Sales

Especialista em História e Construção Social do Brasil



Salgados

## Canjiquinha com Costelinha de Porco

### Ingredientes

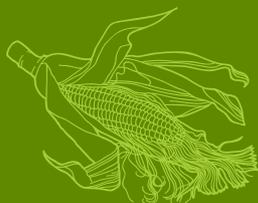
250 g de canjiquinha amarela de milho

½ kg de costelinha de porco fresca

½ xícara (chá) de óleo

Tempero mineiro a gosto

3 tomates



### Modo de preparo

Cozinhar a canjiquinha em água. Temperar a carne à parte, afogá-la em óleo quente, deixar fritar e acrescentar os tomates picados. Quando a carne estiver cozida, juntar a canjiquinha também cozida. Provar para ver se o sal está suficiente e corrigir se necessário com o mesmo tempero mineiro. Guarnição: couve picada bem fina e refogada.



A canjiquinha, também conhecida por quirera de milho ou péla égua, é uma iguaria mineira que constitui-se de milho triturado grosseiramente até esfarelar-se (a ponto de não passar por uma peneira) sendo cozido com carne suína e outros temperos caseiros.

## Feijão Mineiro

### Ingredientes

1 kg de feijão

2 colheres (sopa) óleo

Toucinho, carne de sol, lombo e/ou orelha de porco em pedaços

Tempero mineiro a gosto



### Modo de preparo:

Catar e lavar o feijão. Pôr o feijão de molho em água fria na véspera. De manhã: cozinhá-lo até engrossar o caldo. Adicionar os pedaços de toucinho, carne de sol, lombo e/ou orelha de porco, que embora facultativos dão sabor especial ao feijão. Pouco antes de servir: tirar uma porção que se machuca com a colher de pau depois de refogar com óleo e o tempero mineiro. Juntar então o resto do feijão cozido e respectivo caldo, deixando ferver em fogo lento uns 10 min. Se a quantidade de feijão é preparada para o jantar também, separar a parte de feijão cozido a qual só será refogada (como no almoço) pouco antes de ser servido.



## Trivial do Século XIX

### Ingredientes

400 g de feijão preto  
1 kg e 200 g de lombo  
800 g de couve  
400 g de fubá  
400 g de torresmo  
400 g de farinha de milho  
200 g de bacon  
1 colher (chá) bicarbonato  
Tempero mineiro e sal a gosto  
Alho e limão a gosto



### Modo de preparo

#### Feijão

Deixar de molho na véspera, colocar para cozinhar com 100 gramas de torresmo in natura. Se for panela de pressão, deixar por 40 minutos. Se for fogão à lenha, o período de cozimento é de 30 a 35 minutos. Depois de cozido, temperar com bacon, tempero mineiro, alho e sal a gosto. Fazer pré-fritura antes de colocar no feijão. Dissolva, à parte, três colheres de sopa de farinha de milho em ½ xícara de água fria. Misture o feijão até engrossar bem.

#### Lombo

Tempere com limão e os temperos mineiros na véspera. Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 30 minutos. Após dourar, sirva com couve cortada bem fina e o torresmo frito. Após o corte do torresmo, coloca-se uma colher de chá de bicarbonato, para ficar crocante e leve ao fogo em óleo quente.

### Angu

Dissolva o fubá em água fria. Leve ao fogo para cozinhar com 2 litros de água por 30 minutos. Deixe cozinhar e sirva imediatamente.

### Farinha de Milho

Frite o bacon em cubos, adicione um pouco de tempero mineiro, coloque farinha de milho e mexa bem. Sirva imediatamente depois e pronto.



O nome "angu" vem da palavra *àgun* do idioma africano, uma espécie de papa de inhame sem tempero. Conhecido como "comida de senzala", o angu mineiro, preparado geralmente com fubá (farinha de milho) e água, não leva sal, reminiscência talvez da colônia em que o sal pagava quinze vezes o seu valor no Rio de Janeiro em impostos.

*A sala de jantar mineira é cômoda mais, espaçosa da casa, com guarda-louças instrumentais e cristaleiras que expõem por gerações, a fio pratas discretas, compoteiras e pratos prevenidos, de doces, sequilhos e tortas, que dispensam o aviso prévio das visitas familiares e das amizades sem cerimônia.*

*Abílio Machado in Fogão de Lenha: quitandas e quitutes de Minas Gerais.*

## Cuscuz Mineiro

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- Canela em pó a gosto
- Erva-doce a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca (sem torrar)
- 4 xícaras (chá) de fubá mimoso
- Pedaços pequenos de queijo minas
- 2 xícaras (chá) de queijo ralado
- 3 colheres (chá) de sal



### Modo de preparo:

Dissolver o sal na água. Misturar os ingredientes e umedecer com água de sal, desmanchando os caroços que se vão formando. Untar o cuscuzeiro com manteiga e colocar cuidadosamente a farofa formada, sem calcar, intercalando-a de pedaços de queijo. Cozinhar em vapor de água fervendo durante pelo menos hora e meia. Cuidado para não deixar entrar água no cuscuzeiro! Pelo cheiro se sabe quando está cozido, ou, batendo no cuscuzeiro, percebe-se o barulho fofo que indica estar pronto.



Para conservar a mandioca sempre fresca depois de apanhada, descascá-la e deixar numa vasilha inteiramente mergulhada em água.

## Feijão Tropeiro

### Ingredientes

- 1 kg de feijão roxinho
- 500 g de farinha de mandioca crua
- 10 ovos
- 1 cebola em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de tempero alho e sal
- 2 colheres (sopa) de banha de porco
- 1 maço de cheiro verde picado
- 4 dentes de alho em cubos pequenos
- 500 g de bacon



### Modo de preparo

Cozinhe o feijão e reserve. Frite o bacon e reserve. Frite os ovos nesta gordura do bacon e reserve também. Na mesma panela coloque a banha de porco ou óleo, frite o alho, a cebola e o tempero pronto. Refogue o feijão, deixando ferver por 10 minutos. Acrescente a farinha aos poucos. Desligue o fogo e acrescente o bacon e, por último, os ovos. Sirva com arroz com alho, lombo, linguiça, couve com alho e torresmo.



---

# Condimentos

---



## Tempero Vermelho

### Ingredientes

- 2 dentes de alho
- 1 kg de cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colherinha de orégão (orégano)
- 1 colher de pimenta malagueta
- 1 kg de tomate
- 1 colher de sal



### Modo de preparo

Esquentar o óleo e refogar as cebolas raladas. Juntar os tomates picadinhos e os demais ingredientes. Deixar cozinhar até engrossar. Guardar em vidros, conservando na geladeira para uso diário.

### Curiosidade

A culinária mineira tem origem nas coisas simples, que podiam ser conseguidas mais facilmente, como a mandioca, feijão, milho, verduras, frango e porco. “A comida mineira não pode ser branca, tem que ser corada, colorida. Tem que ser feita em panela muito quente, de preferência de ferro, refogado com alho, cebola e cheiro verde. Os ingredientes são naturais, não tem enlatados nem temperos prontos.” Chef Elzinha Nunes do Restaurante “Dona Lucinha”

## Tempero Mineiro

### Ingredientes

- 200 g de alho
- 1/2 kg de cebola
- 2 pimentões verdes
- 1 molho de cebolinha verde
- 1 molho de salsa
- 2 kg de sal



### Modo de preparo

Picar a cebola, o alho, os pimentões, a cebolinha e a salsa e bater esses ingredientes no liquidificador. Colocar essa mistura em outro recipiente e engrossar com o sal, misturando bem. Guardar para uso diário.

## Colorau

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 250 gramas de sementes de urucum
- 1/2 kg de fubá de milho de moinho d'água

### Modo de preparo

Tirar as sementes de urucum e colocar para secar no sol. No dia seguinte, juntar as sementes no óleo e colocar para esquentar, por alguns minutos só até dar uma torradinha. Juntar o fubá de milho, misturar tudo e socar no pilão. Peneirar em peneira bem fina.

---

*Doces*

---



## Ambrosia ou Espera Marido

### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 litro de leite
- Suco de 1/2 limão
- 800 g de açúcar
- Cravo e canela em pau, a gosto



### Modo de preparo

Bata muito bem as gemas, até ficarem fofas e crescidas. Em outro recipiente, bata as claras em ponto de neve bem firme e junte-as às gemas, delicadamente. Numa panela, coloque o leite, o suco de limão, o açúcar, os ovos batidos, o cravo e a canela. Misture, tampe e leve ao fogo. Assim que ferver, baixe o fogo e conserve a panela semi-tampada. Quando a ambrosia começar a dourar na parte de baixo, corte-a com uma faca, em cruz, formando quatro pedaços. Vire esses pedaços com uma espátula e deixe dourar a parte que ficou embaixo. Espere esfriar um pouco e guarde-a em uma bela compoteira.



Ambrosia, o manjar dos deuses do Olimpo, era um doce com divinal sabor, segundo a mitologia grega. Era tão poderoso que se um mortal, a quem era vedado, a comesse, ganharia a imortalidade.

Conta a história, que quando os deuses a ofereciam a algum humano, este, ao experimentá-la, sentia uma sensação de extrema felicidade.

A ambrosia é uma sobremesa tradicional portuguesa. É também o mais antigo doce de Minas Gerais e igualmente muito popular no Rio Grande do Sul. Iguaria muito apreciada, é feita à base de ovos batidos cozidos em leite adoçado e perfumado com baunilha. É considerado doce de colher ou doce de compoteira.

Bem presente em Minas Gerais, a receita da ambrosia varia de acordo com a região. Segundo a chef Elzinha Nunes, do restaurante Dona Lucinha, em São Paulo, há ainda duas variações: Espera-Marido, mais cremosa, sem os pedaços característicos da ambrosia, e Espera-Esposa, que leva um pouco de suco de laranja no preparo.

## Doce de Leite Seco

### Ingredientes

- 250 g de açúcar
- 1 litro de leite.



### Modo de Preparo

Deixar o leite no fogo para ferver até amarelar. Juntar o açúcar mexendo sempre. Quando aparecer o fundo do tacho, tomar o ponto de bala. Retirar do fogo. Bater bem. Quando começar a açucarar, despejar no mármore espalhando bem. Deixe esfriar. Cortar em quadradinhos ou losangos.

## Goiabada Cascão

### Ingredientes

6 kg de goiabas vermelhas, maduras, pesadas com casca e sem sementes  
3 kg de açúcar.



### Modo de preparo

Abra as goiabas ao meio, conservando as cascas. Retire e reserve as sementes. Em seguida, lave-as e deixe-as escorrer. Passe as sementes em uma peneira e aperte bem para sair toda a polpa. Descarte as sementes. Num tacho de cobre, junte as goiabas, o açúcar e a polpa. Leve ao fogo alto, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, durante os primeiros minutos. À medida que a goiaba vai amolecendo e destilando, vá passando a colher de pau, sem parar, no fundo do tacho para não grudar, sempre em fogo alto. Continue mexendo por uns 40 a 50 minutos, aproximadamente, até dar o ponto de comer com colher (consistência grossa e soltando do fundo do tacho). Para conferir o ponto, basta enfiar a ponta molhada de uma faca no doce. Se a goiabada não agarrar, está pronta. Num tabuleiro forrado com plástico, virar o doce. Deixar descansar por quatro dias e partir nos tamanhos desejados. Sirva com queijo.

A goiabada cascão é um doce “de corte”, em barra, de produção artesanal, feito com goiaba e açúcar em tachos de cobre e fogo à lenha, típico das regiões mais ao sul de Minas Gerais.

## Pamonha Doce

### Ingredientes

10 espigas de milho verde  
1/2 litro de leite  
1/2 colher (chá) de sal  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de queijo de minas meia cura cortado em tiras  
4 litros de água



### Modo de preparo

Coloque um caldeirão com 4 litros de água para ferver. Descasque as espigas de milho. Reserve as palhas mais bonitas e lisas para embrulhar a pamonha. Rale o milho em um ralador grosso sobre uma vasilha, para colher o caldo. Misture o milho ralado e o caldo com metade do leite. Passe em uma peneira, espremendo o caldo. Junte a massa que sobrar na peneira com o restante do leite e repita a operação. Coloque o creme do milho em um recipiente e misture com o sal e o açúcar. Monte os tubos de palha para adicionar a pamonha. Com uma concha, coloque o creme dentro da palha, sem deixar escorrer. Acrescente uma tira de queijo. Feche e amarre cada pamonha. Coloque-as no caldeirão de água fervente. Cozinhe por cerca de 40 minutos. Espete um garfo ou palito. Elas estarão cozidas quando estiverem firmes e a massa não grudar no palito. O nome “pamonha” vem da palavra tupi *pa'muñã*, que significa “pegajoso”.

## Doce de Abóbora com Coco

### Ingredientes

- 1 kg de abóbora de pescoço madura
- 1 kg de açúcar
- Canela em pau e cravo-da-índia a gosto
- 2 colheres (sopa) de cal
- 100 gramas de coco ralado fresco



### Modo de preparo

Lave bem a abóbora. Com auxílio de uma faca afiada descasque a abóbora. Depois corte em tamanho médio em uma tábua de madeira. Reserve. Pegue uma tigela funda e encha com os seguintes ingredientes: água e cal mexendo com uma colher de sopa. Logo em seguida, acrescente os pedaços de abóboras cortados em cubos no tamanho médio deixando de molho por cerca de 2 horas. Pegue um escurridor de macarrão despejando os pedaços de abóboras e os lave bem em água corrente esfregando os pedaços entre si repetindo esta operação por quatro vezes. Num caldeirão encha de água e quando ferver a água junte todos os pedaços de abóboras deixando fervê-los por 5 minutos. Depois escorra bem e lave todos os pedaços de abóboras em água corrente. Pegue uma panela bem funda e junte os seguintes ingredientes: o açúcar, a abóbora, a canela em pau, o cravo e o côco. Com auxílio de uma colher de pau, leve ao fogo alto todos os ingredientes acima mencionados e vá mexendo até derreter o açúcar formando uma calda grossa. Por último,

acrescente os pedaços de abóboras e os tampe para que possam cozinhar em fogo bem baixo por cerca de 40 minutos. Sirva bem gelado.

## Pudim Bocainense

### Ingredientes

- ½ litro de leite
- 8 gemas de ovos
- 150 g de açúcar
- 1 pitada de canela em pó



### Modo de preparo

Ferve-se o leite com o açúcar e deixa-se esfriar. Batem-se 8 gemas de ovos. Junta-se o leite e uma pitada de canela e mistura-se tudo. Coloca-se em formas untadas com calda de açúcar e cozinha-se em banho-maria.

## Cocada de Sol

### Ingredientes

- ½ kg de açúcar cristal
- 2 cocos ralados



### Modo de preparo

Fazer a calda do açúcar para ponto de bala mole. Tirar do fogo. Juntar os cocos. Esfriar. Molhar as mãos e enrolar as cocadas. Secar ao sol.

## Pudim Abolicionista

### Ingredientes

- 1/2 kg de açúcar
- 1 coco
- 15 gemas
- 1 colher (sopa) manteiga



### Modo de preparo

Ralar o coco, adicionar duas xícaras (chá) de água fervendo. Espremer num pano o leite de coco (um copo). Juntar o leite de coco ao açúcar e levar ao fogo. Adicionar a manteiga, mexendo sempre até o ponto de pasta. Tirar do fogo e deixar esfriar. Juntar as gemas. Virar em forma untada de manteiga. Assar em forno regular.

## Bananada

### Ingredientes

- 1 kg de açúcar
- 1 kg de banana nanica madura sem cascas

### Modo de preparo

Levar ao fogo, mexendo sempre até o ponto desejado. Despejar na pedra mármore. Deixar esfriar e cortar em talhadas.



## Cocada de 1787

### Ingredientes

- 2 kg de rapadura
- 7 g de canela
- 2 cocos
- 1 bocadinho de cravo
- 30 g de erva doce
- 460 g de farinha de trigo
- 4 dúzias de ovos
- Erva-doce a gosto



### Modo de preparo

Fazer calda da rapadura, adicionando a farinha de trigo aos poucos mexendo sempre e os ovos um a um batidos. Quando ficar em ponto de bala mole, reduzir o fogo ao mínimo e juntar os cocos ralados, mexendo sempre. Adicionar a erva-doce, cravo e canela. Tirar do fogo, deixar esfriar e virar em compoteiras.

*O primeiro ingrediente que se põe na panela é o amor. Depois dele, a compreensão de que nenhum ingrediente vai ao fogo por acaso. Cada um tem sua história, sua lembrança. História a gente não cria.*

*A gente guarda e preserva.*

*Dona Lucinha*

## Pudim de Coco

### Ingredientes

½ kg de açúcar  
12 ovos  
1 coco ralado  
1 pires de queijo  
Cidrão picado  
Passas



### Modo de preparo

Bate-se o açúcar com os ovos como para pão de ló. Junta-se o coco ralado, o queijo, o cidrão picado e as passas. Coloca-se em formas untadas. Em seguida vai ao forno.

## Marmelada Vermelha

### Ingredientes

1 kg de marmelos com casca  
1 kg de açúcar

### Modo de preparo

Cozinhar os marmelos com a casca e depois passá-los na peneira para formar a massa. Preparar do açúcar uma calda grossa. Adicionar a massa e levar ao fogo até tomar o ponto. Virar em caixa de madeira como forma para esfriar.



## Pudim de Mandioca

### Ingredientes

6 ovos inteiros  
2 gemas  
10 colheres de açúcar  
1 colher de manteiga  
1 pires de mandioca ralada



### Modo de preparo

Misturam-se bem todos os ingredientes. Põe-se no forno em forma untada.

## Doce de Leite

### Ingredientes

1 kg de açúcar  
5 litros de leite  
Canela em pau a gosto.



### Modo de preparo

Levar o leite com a canela ao fogo para ferver. Deixar secar um pouco. Acrescentar o açúcar e mexer sempre com uma colher de pau. Tirar meio mole. Virar em compoteira.

*Depois do idioma, a comida é o mais importante elo entre o homem e a cultura. Raul Lody*



---

# Quitandas

---

## Pastel de Fubá

### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de banha derretida
- 1 prato de fubá mimoso
- 1 ½ copo de leite
- 3 ovos
- 1 pires (café) de polvilho peneirado
- Sal a gosto
- Carne moída



### Modo de preparo

Fazer um angu de fubá com o leite de consistência dura ao fogo. Deixar esfriar e adicionar um a um os ovos, banha e polvilho. Misturá-lo bem. Amornar a massa para fazer os pastéis, a qual será aberta com o rolo em tábua polvilhada de fubá. Recheiar com carne moída e temperada. Fritar em óleo bem quente.

## Brevidade

### Ingredientes

- 450 g de polvilho doce
- 450 g de açúcar
- 12 ovos caipira
- Cravo e canela a gosto
- Erva-doce a gosto



### Modo de preparo

Sovar bem o polvilho. À parte, bata 6 ovos inteiros e 6 gemas com açúcar na mão até dobrar de tamanho e

adquirir uma cor mais esbranquiçada. Em seguida, adicione cravo, canela, erva-doce moídos e os ovos batidos no polvilho e amasse bem esta mistura. Unte forminhas com manteiga de porco e deixe assar em forno moderado por 30 minutos.

## Pãezinhos de Senzala

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) açúcar
- 1 copo de água
- 1 xícara (chá) de banha derretida
- 1 copo de leite
- 50 g de levedo de cerveja (fermento)
- 1 prato fundo de mandioca cozida e passada na máquina
- 4 ovos
- 1 colher de sobremesa de sal



### Modo de preparo

Desmanchar o fermento no copo de água morna; misturar os ingredientes, amassar bem e sovar. Enrolar as tranças, pôr em tabuleiro polvilhado de farinha e deixar crescer. Pintar com gema. Assar em forno quente.

*A descoberta de um novo prato traz mais felicidade ao gênero humano que a descoberta de uma estrela. Brillat - Savarin*

## Biscoito do Cabral

### Ingredientes

1 prato de polvilho mal cheio  
1 pires de açúcar  
1 punhado de coalhada escorrida  
1 xícara (café) de água  
1 xícara (café) de leite  
1 xícara (café) de gordura  
Ovos à vontade  
Sal



### Modo de preparo

Escalde o polvilho com água, leite, gordura e sal. Amasse bem colocando ovos e a coalhada escorrida. Enrolar os biscoitos. Asse em forno quente no princípio e depois em forno brando para secar.



No Brasil do século XVIII, o termo quitanda ou quitandeira era utilizado para denominar as escravas negras que vendiam comida nas ruas, sendo conhecidas também como “negras de tabuleiro” ou “negras de ganho”. As negras quitandeiras das fazendas recebiam esse nome porque ajudavam a incrementar a renda dos seus senhores com o comércio nas ruas.

## Broa de Mandioca

### Ingredientes

1 prato de mandioca cozida  
1 prato de gordura  
12 ovos  
3 pratos de fubá de canjica  
Açúcar a gosto  
Sal a gosto  
Cravo e canela a gosto



### Modo de preparo

Cozinhe a mandioca até ficar macia. Deixe esfriar. Passe a mandioca na peneira. Em uma gamela amasse colocando a mandioca, a gordura, os ovos, o açúcar e o sal quanto tempere. Acrescente aos poucos o fubá de canjica para engrossar. Misture bem e junte o cravo e a canela e misture novamente. A massa deve ter uma consistência meio dura. Modele as broas e disponha numa assadeira untada. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

*O termo quitanda é derivado da palavra Kitanda, que na língua quimbundo, significa tabuleiro, onde se expõem gêneros alimentícios nas feiras, e também designa as próprias feiras e mercados livres, muito difundidos em toda África.*

## Biscoitos Dom Pedro I

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 litro de água
- 1 copo de banha ou óleo
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 12 ovos
- 1 kg de polvilho doce



### Modo de preparo

Fazer um angu mais duro com a farinha de trigo, água e meio copo de banha ou óleo. Esquentar o restante da banha ou óleo até sair fumaça, e então esquentar o polvilho. Juntar o polvilho escaldado a massa dos biscoitos. Amornar, acrescentando os ovos um a um à medida que se amassa, assim como o fermento. Enrolar, levando a forno quente para crescer e depois baixando para brando para secarem.

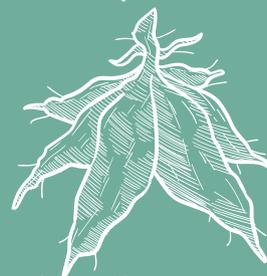


A história do polvilho tem início no cultivo e extração da mandioca, o mais brasileiro dos alimentos. Para fazer o polvilho, a mandioca é amassada até virar uma goma à base de amido, que é desidratada até virar o pó branco. Ele tem duas versões: doce, não fermentado, e azedo, após ser fermentado.

## Engorda Padre ou Barriga de Freira

### Ingredientes

- 4 xícaras de chá de açúcar
- Cravo e canela a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Leite quanto necessário
- 1 kg de mandioca
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 3 ovos



### Modo de preparo

Descascar, ralar e deixar de molho em água a mandioca. Espremer meia hora depois, tirando toda a goma. Adicionar leite suficiente, dando consistência de papa à massa. Juntar o açúcar, cravo, canela e manteiga, mexendo sempre. Acrescentar os ovos e o fermento, misturando os ingredientes. Virar em fôrma untada. Assar em forno quente por 30 minutos.

*Costume mineiro é comer cinco vezes por dia. Só café, coletivamente, o mineiro toma três. O primeiro é simples e bem cedinho, acompanhado de pão com manteiga ou broa de fubá. No meio da tarde, o segundo café se acompanha de bolo, rosca, biscoitos e queijo fresco. Antes de dormir, café reforçado com quitandas.*  
*Maria Stella Libanio Christo*

## Pau a Pique

### Ingredientes

- 2 copos (americanos) de açúcar
- 3 copos (americanos) de fubá
- 2 copos (americanos) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de gordura de porco
- 1 xícara de leite fervente (suficiente para dar ponto grosso)
- 1 pitada de erva-doce ou cravo a gosto

### Modo de Preparo

Bata os ovos com o açúcar e a gordura. Acrescente os demais ingredientes e misture, formando uma massa grossa. Distribua em folhas de bananeira, cortadas em retângulos de cerca de 10 cm por 15 cm e enrole. Coloque para assar em um tabuleiro no forno a lenha, até corar.



Na cozinha original dos índios, era comum encontrar pastas de milho ou mandioca assadas na folha de bananeira, sem sal, nem açúcar. Quando os portugueses chegaram, ovo, leite e açúcar foram incorporados às receitas. Em outras regiões de Minas, essa broinha de fubá recebe nomes curiosos: Mata-Homem, João Deitado, Curisco ou Cubu.

## Bolo de Cará

### Ingredientes

- 1 kg de fubá
- 50 g de manteiga
- 1/2 kg de massa de cará ralado
- 1/2 litro de leite
- 4 ovos
- 125 g de açúcar
- 2 colheres sopa de fermento em pó



### Modo de preparo

Bater em uma gamela os ovos com açúcar, manteiga e aos poucos acrescentar o leite, fubá e o cará. Misture bem junte o fermento em pó e misture novamente. Despeje em uma forma de bolo redonda e untada. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos, ou até que espetando um palito ele saia limpo.

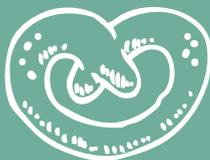
*Comida mineira é a alma de nosso agasalho. É o elo em torno da mesa. É saudade e descontraimento, é lembrança da infância. Esperança. Eterna esperança. Humilde e sagrada páscoa das grandes esperanças.*

*Maria Stella Libanio Christo*

## Biscoito de Polvilho

### Ingredientes

- 3 copos de polvilho azedo
- 1 copo de óleo
- 1 copo de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de fubá



### Modo de preparo

Escalde o polvilho com água (fervendo), óleo e sal. Acrescente o fubá, pois fica mais sequinho e inibe a formação de estouros. Sove bastante e acabe de amassar com os ovos até a massa ficar uniforme. Enrole e faça trancinhas. Antes de colocar o óleo, leve-o ao fogo para esquentar. Mas antes de fritar os bolinhos, preste atenção na dica: “O segredo é pôr no óleo frio. Se for fritar outra vez, tem que esfriar o óleo, porque senão estoura e vai óleo para todo lado”. Sirva quente.



O polvilho, oriundo da mandioca, era abundante em Minas Gerais. Então, as negras cozinheiras das fazendas mineiras preparavam o biscoito para os seus senhores já no século XVIII. Eram servidos na quitanda. Também são chamados de biscoito voador ou de vento.

## Pão de Queijo

### Ingredientes

- 1 prato fundo de fubá mimoso
- 4 pratos fundos de polvilho azedo
- Leite quanto necessário
- 12 ovos
- 1 prato fundo de gordura derretida
- 1 queijo de meia cura ralado
- Sal a gosto
- Água quanto necessário



### Modo de Preparo

Coloque o polvilho e o fubá numa vasilha (grande) com sal. Ferva o leite, a gordura e a água, tudo junto. Quando começar a ferver jogue sobre o polvilho e o fubá. Misture bem e deixe esfriar. Junte os ovos e o queijo. Amasse até ficar uma mistura homogênea. Faça bolinhas e ponha em tabuleiro untado. Assar em forno esperto.



Esse quitute apareceu pela primeira vez nas fazendas mineiras, em meados do século XVIII, devido à falta de farinha de trigo em Minas Gerais. Então, as cozinheiras das fazendas passaram a misturar polvilho, leite, ovos, banha de porco e lascas de queijo, dando origem aos primeiros pães de queijo.



## *Balas de Café*

### **Ingredientes**

1 colher (sopa) de farinha de trigo, 3 copos de açúcar, 1 copo de café forte, 1 gema de ovo, 1 copo de leite, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de mel.

### **Modo de preparo**

Desmanchar no leite frio a farinha, a gema e o açúcar, preparando um creme. Adicionar os ingredientes restantes e levar ao fogo até o ponto de bala. Despejar no mármore untado. Cortar com a tesoura e fazer pequenos rolinhos.





**PREFEITURA**  
*de Varginha*  
Compromisso de trabalho  
pela nossa gente

**FUNDAÇÃO CULTURAL**  
**DE VARGINHA**  
Fund. de Cultura

 **iepha**  
MINAS GERAIS

 **MINAS**  
**GERAIS**

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

 **7ª JORNADA**  
**DO PATRIMÔNIO**  
**CULTURAL DE**  
**MINAS GERAIS**  
CULTURA • ECONOMIA • TURISMO 2019