

**NOSSA COMIDA
TEM HISTÓRIA**

José Newton
Coelho Meneses
ORGANIZADOR



**NOSSA
COMIDA
TEM
HISTÓRIA**

MESA DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA

Deputado Agostinho Patrus
Presidente

Deputado Antonio Carlos Arantes
1º Vice-presidente

Deputado Cristiano Silveira
2º Vice-presidente

Deputado Alencar da Silveira Jr.
3º Vice-presidente

Deputado Tadeu Martins Leite
1º Secretário

Deputado Carlos Henrique
2º Secretário

Deputado Arlen Santiago
3º Secretário

SECRETARIA

Cristiano Felix dos Santos Silva
Diretor-geral

Luíza Homen Oliveira
Secretária-geral da Mesa

Diretora de comunicação institucional
Luísa de Marilac Luna

Coordenação-geral da publicação
Daniela Santiago Mendes Menezes

Planejamento da publicação
Amanda Armond Couto Marchetti
Frederico Vieira
Pedro Souza Pinto

Colaboração técnica
Edson Puiati
Márcia Martini

Agradecimentos
Bernadete Guimarães
Beth Beltrão
Eduardo Avelar
Eduardo Tristão Girão
Eunice Pires Lima
Flávia Botelho
Flávio Trombino
Ivo Faria
Lays Silva de Souza
Márcia Clementino Nunes
Maria do Carmo Pires
Maria Coeli Simões Pires
Maria Soares de Oliveira
Mariana Gontijo
Nelsa Trombino
Pedro Paulo Cava
Túlio Madureira

Nossa comida tem história

JOSÉ NEWTON
COELHO MENESES

ORGANIZADOR



© Editora Scriptum, 2020

Editor

Welbert Belfort

Projeto gráfico de capa e miolo

Julio Abreu + Leonora Weissmann/ Jiló Design

Fotografias

Nereu Jr.

Revisão (português)

Diogo da Costa Rufatto

Versão e revisão (inglês)

Célia Lynn Goodwin

Produção editorial

Ana Clara Bastos

Silvano Moreira

Nossa comida tem história / Organizador: José Newton Coelho Meneses
N897 Fotografia: Nereu Jr.; Versão para o inglês: Célia Lynn Goodwin.
Belo Horizonte: Scriptum, 2020.
160p.; il.

ISBN: 978-65-88915-01-1

1. Culinária brasileira – Minas Gerais. 2. Culinária – História – Minas Gerais.
I. Meneses, José Newton Coelho. II. Nereu Júnior. III. Goodwin, Célia Lynn.

CDU 641.5(815.1)

CDD 641.59815

Elaboração: Helenice Rêgo dos Santos Cunha – CRB 1461

Livraria e Editora Scriptum

Rua Fernandes Tourinho, 99
Savassi – Belo Horizonte/MG

☎ (31) 3223 1789

📞 (31) 9 9951 1789

@scriptumsavassi

✉ editorascriptum@gmail.com

www.livrariascriptum.com.br



Sumário

APRESENTAÇÃO 9

Nossa comida tem história 9

AGOSTINHO PATRUS

INTRODUÇÃO 11

Minas e sua cozinha mais que tricentenária 11

JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

**EDUARDO FRIEIRO E A COZINHA 17
DOS MINEIROS**

“Lenda pra lá, história pra cá”: Eduardo 19
Frieiro e a cozinha dos mineiros

JULIANA DE SOUZA DUARTE

COZINHAS 23

O fogão a lenha e o ambiente caseiro 25
do fazer comida

EDSON PUIATI

RECEITAS 31

Saco vazio não pára em pé! 33

SINVAL DO ESPÍRITO SANTO NETO

MESA 41

SOBREMESA 53

O doce é festa: sobre o açúcar e o celebrar 55

AMANDA GERALDES

QUITANDAS ETC. 63

QUEIJO ARTESANAL DE MINAS GERAIS 71

O GOSTO 79

 A comida mineira sabe a quê? 81

 CAROLINA FIGUEIRA

CONTEMPORANEIDADE DA COZINHA 85

 Dois apontamentos sobre a cozinha mineira contemporânea 87

 SABRINA SEDLMAYER

TRADIÇÕES, HERANÇAS, CONSTRUÇÕES, MUDANÇAS 93

 Vasculhar o quintal e desejar o que ele não tem 95

 JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

Our food has history 103

 Summary 104

Agradecimentos 157

Sobre os autores 157

Bibliografia fundamental 159

Apresentação

Nossa comida tem história

DEPUTADO AGOSTINHO PATRUS

Presidente da Assembleia Legislativa
do Estado de Minas Gerais

Ao celebrar o tricentenário de criação da Capitania de Minas Gerais, a Assembleia de Minas convida para um mergulho nas raízes de um dos nossos maiores patrimônios: a culinária. Nos deliciosos capítulos deste livro, o leitor vai saborear um pouco da memória da nossa gastronomia.

Convivem em Minas tradição e modernidade, permeadas por uma infinidade de atrativos que transformam o Estado em síntese do Brasil. Para traduzir a “mineiridade”, é preciso compreender nossa cultura, nossos costumes e, claro, nossos sabores. Muitas vezes preterida nos livros de história, a gastronomia também representa um importante espelho da evolução social.

Em toda história há um sabor. Não há lembrança que não possa ser representada por uma comida. Em muitos lugares de Minas, o livro de receitas é a memória das cozinheiras, a lembrança familiar mais longínqua. A cozinha que hoje pintamos já recebeu as tintas, as cores e os contornos de gerações anteriores, que devem receber de nós, além de reconhecimento e respeito, ações voltadas à preservação deste riquíssimo patrimônio cultural.

Em todo sabor há também uma história. O alimento percorre inúmeros e desconhecidos caminhos antes de chegar ao seu trajeto mais valorizado: do prato à boca. Ao longo de todos eles, há pessoas que dedicam sua existência em aprender, exercer e transmitir seu ofício. Por isso, a arte de comer é também a arte do encontro. Cozinhar é muito mais do que o ato em si. É conectar-se com pessoas desconhecidas e seus diferentes estilos de vida.

Viver Minas é experimentar seus sabores e conhecer os labores de quem os produz. O sincretismo da gastronomia mineira contempla uma diversidade de produtos, técnicas e rituais. Preservar a cozinha de origem, resgatando uma cultura alimentar que remonta aos tempos coloniais de Minas, é processo imprescindível para apreciar um bom prato.

Cada receita, cada produto, cada depoimento apresentado aqui é um manifesto pela felicidade. Que a linguagem universal da comida permita ao leitor apreciar — com calma e com alma — as histórias de sabor e afeto que este livro contém!

Minas e sua cozinha mais que tricentenária

JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

 cozinhar é o primeiro sinal de uma cultura. Na cozinha, agruras e carências se transformam em fórmulas salvadoras da sobrevivência, em sinais de vida. A cozinha é sempre lugar de positividade e denota a capacidade humana de transformar o mundo natural em práticas de sobreviver e de ter prazer. É esse o espaço onde o ser humano mostra conhecer o seu território; de sua observação do mundo e da paisagem, de sua experimentação encontra o que pode ser transformado em alimento. Por isso é que a cozinha e a mesa narram o mundo, como bem nos diz o historiador italiano Massimo Montanari. Para ele, a comida e a bebida de um povo são formas de expressão que permitem a leitura de pertencças, identidades e relações. A comida é, portanto, linguagem, com seus vocábulos (ingredientes), sua gramática (receitas), sua sintaxe (cardápios) e sua retórica (sociabilidades ao comer).

Comemoramos os 300 anos da Capitania de Minas Gerais. É justo decifrar a linguagem da comida mineira neste livro-memória. Mas vamos lê-la em pequena parte exemplar. Ela é rica e complexa o suficiente para necessitar de uma enciclopédia que a evidencie minimamente. A comemoração, então, a festeja em imagens e poucas receitas, porque sua complexa gramática exigiria muito papel.

Minas Gerais é, na verdade, mais temporalidade que estes 300 anos do marco da Capitania. É uma Minas de “São Paulo e Minas do Ouro”; uma Gerais do “Rio de Janeiro, São Paulo e Minas do Ouro” e é, antes, muitos territórios de ameríndios que a cultivaram e tiraram dela sua comida. Minas é um interior paradoxal de sertão fechado e de sertão fronteira. Não há limite nessa conquista; há permeabilidades e cosmopolitismos. Há um apego à domesticidade do quintal domiciliar e às suas relações de vizinhança abertas às trocas. Uma construção de um gosto reprimido pela tentativa de isolamento em si e pelo rompimento de linhas demarcatórias em direções aos quintos cantos de seu entorno.

Sua comida é essa construção de muitas etnias indígenas, muitos Portugais e muitas Áfricas; e, ainda, encontros das gentes de todas as regiões da América portuguesa que fizeram dela a encruzilhada de seus percursos. Como disse Guimarães Rosa, “Minas é muitas”, frase que ele mesmo antecipou com outra singular: “sua orbe (...) é uma encruzilhada”. Eu colocaria no plural as encruzilhadas formadoras de nossa cultura alimentar, de nossas práticas de cozinha.

Em 1966, estimulado por afirmativa em texto de Alceu de Amoroso Lima, o *Tristão de Ataíde*, dizendo da sobriedade do mineiro que “come pouco e come da comida mais simples possível”, Eduardo Frieiro diz da dificuldade de saber quem é o mineiro ou quem são os mineiros. Concorde, no entanto, que se entendermos uma generalidade de mineiro, ele é sóbrio ao comer. Adianta-nos o sagaz Frieiro que comparações de qualidade de comida ou do saber comer consideram as “classes mais favorecidas”, pois, em qualquer lugar do mundo, “As camadas populares, (...), comem pessimamente”. O mundo continua discutindo a comida, louvando-a, caracterizando-a regionalmente, esquecido que há fome em parcelas consideráveis dos que o habitam. Aqui, queremos ter a consciência de que comemorar a história de nossa comida nos habilita a criticar a desigualdade em seu consumo. Começamos o conjunto de leves textos que teremos a seguir homenageando Eduardo Frieiro: “*Lenda pra lá, história pra cá*”. Eduardo Frieiro e a cozinha dos mineiros, de Juliana de Souza Duarte. É devida a homenagem a esse autodidata culto, pensador instigante de uma cultura em construção.

Oliveira Viana, em 1923, já ensaiava uma tipologia da cultura mineira que se “re-úne em torno da mesa familiar”. Diagnostica uma formação cortês e hospitaleira do ser mineiro, marcada pela herança do norte português associada a uma ruralidade específica a darem o tom à sociedade de Minas. O autor parece influenciado pela leitura da narrativa de Auguste de Saint-Hilaire — como, mais tarde, também Frieiro. Saint-Hilaire observou uma “polidez simples e afetuosa” na hospitalidade mineira. É difícil e instigante a busca de compreensão dos essencialismos de nossa cultura alimentar. Por outro lado, eles vão se desvelando a quem tenta lê-los como construção de várias temporalidades transmitidas em longevidade a caracterizar uma cozinha que caminha em consonância com a modernidade das Minas. A mesa familiar e o fogão à lenha são elementos constitutivos de uma cozinha acolhedora,

e *O fogão a lenha e o ambiente caseiro do fazer comida*, de Edson Puiati, apresenta-nos, em sequência, reflexões dessa longa e enraizada formação, apegada à origem e com o olhar para o futuro.

Mulheres se impõem na historicidade de nossas práticas alimentares – índias, africanas, portuguesas, sertanejas. Se de início escondidas na domesticidade dos quintais e das cozinhas, tornam-se aparentes nas formas da transformação, do aprendizado e do saber fazer. Este vai se mostrando rico e diverso e impõe formas específicas de cozer e de pôr a mesa – urbanas e cosmopolitas na simplicidade do mostrar-se. Em *Saco vazio não para em pé!*, Sinval do Espírito Santo Neto exalta receitas do feminino, das relações de mães, avós e tias na transmissão de virtuosismos sempre renovados.

Nossa mesa também é do açúcar. Com ele, mineiras e mineiros brincaram e brincam com suas heranças. Com sobriedade, mas brincam! Nossa doçaria transita entre os reinos que nos colonizaram, misturando-os em receitas de criatividade, respeitando-as e as renomeando, dilatando em gostos por frutas doadas por nossos quintais. Auguste de Saint-Hilaire ressaltou em sua narrativa o gosto dos mineiros pelos doces de frutas e o seu exagero em açucará-los. Já Sérgio Buarque de Holanda ressaltou a característica frutífera variegada dos doces de Minas. Amanda Geraldês, neste nosso livro, em *O doce é festa: sobre o açúcar e o celebrar*, nos confeitava com doces e pudins e vai na origem da domesticação da cana e de seu ouro branco, celebrando saberes em festas açucaradas. E de festas e de festivais, inclusive os de gastronomia, Minas se farta e se conhece.

Com queijos artesanais de leite cru, tantos quantas são suas diversas regiões, Minas Gerais traduziu saberes lusos em mineiridade. E vai esnobando sabores de queijos por todo o mundo. Com quitandas derivadas do rei milho e da rainha mandioca, utilizou de arte inventiva para substituir o pão branco. Tão logo, no entanto, acessou facilmente o trigo, fez dele um poderoso senhor nas formas e nos fornos. Misturou tudo, construiu gostos alimentares. Carolina Figueira nos faz refletir sobre essa construção no texto *A comida mineira sabe a quê?* Saber e sabor são palavras gêmeas, demonstra-nos a autora. Esses vocábulos da linguagem-comida transmitem engenhosidade e prazer (nada comedido), duas coisas que o mineiro vai nomeando. A sobriedade no comer é negada na construção da diversidade dos gostos.

Para compreender a comida, são necessários os cinco ou seis sentidos e mais. Como quer Michel Serres, “A sensação (...) inaugura a inteligência”, “o homem saboreia”; quem come é o bicho. O sabor leva à narrativa, à sua compreensão, ao seu desvelamento. O gosto pede o olfato, a visão, a audição, o tato... e pede mais que nossos aparatos biológicos: pede emoções. O imediatismo dos sentidos, entretanto, é apenas parte da linguagem dos sabores. As narrativas querem compreender para além deles. Sabrina Sedlmayer, em *Dois apontamentos sobre a cozinha mineira contemporânea*, de fato, aponta redes de fatores múltiplos a marcar

o nosso tempo na cozinha atual de Minas. Caracteriza a multitemporalidade das novidades, bem como as radicalizações na busca do antigo e do que transita entre eles. O tempo e a identidade são construções a mostrar, sobretudo mudanças.

Tradição e mudanças são, enfim, o que nós tentamos ver em *Vasculhar o quintal e desejar o que ele não tem*, em que busco refletir sobre uma construção complexa, rica e fascinante da comida mineira. Sei que consigo apreender algo dela; não é tudo. É, talvez, pouco. Ela é mais do que posso e do que alcança o meu esforço de cognição; ela se edifica sobre heranças; quer incorporar-se de novidades e reverenciar a raiz; não nega nenhuma outra para se construir. Ao contrário, plena de misturas, exalta-se em ingredientes e práticas, inteligências de muitas culturas.



NOSSA COMIDA TEM HISTÓRIA HOMENAGEIA EDUARDO FRIEIRO. EM *FEIJÃO, ANGU E COUVE*, ELE ENSAIOU ARGUTAMENTE SOBRE UMA MINAS DE ENCRUZILHADAS E DE DIVERSIDADES DE COMIDAS E DE MINEIROS. COM ELE APRENDEMOS QUE *NOSSA HISTÓRIA TEM COMIDA*.

EDUARDO
FRIEIRO
E A COZINHA
DOS MINEIROS



“Lenda pra lá, história pra cá” – Eduardo Frieiro e a cozinha dos mineiros

JULIANA DE SOUZA DUARTE

 ensaio *Feijão, angu e couve*, de Eduardo Frieiro, está para as reflexões a respeito da comida mineira como o queijo está para a goiabada. É imprescindível, instigante e provocativo, como o próprio autor. Publicado pela primeira vez em 1966, o livro é pioneiro nos estudos sobre a alimentação em Minas Gerais e passagem obrigatória para todos que se aventurem a estudar esse tema.

Frieiro foi um intelectual bastante peculiar, não só pela sua formação autodidata, mas também por seu estilo polêmico e pelo gosto de investigar e contestar verdades estabelecidas. Ele nutria um certo prazer em desconstruir mitos e dizia estar mais para um “mitófago” do que para um mitófilo.

Nascido em 1889 em Matias Barbosa, distrito de Juiz de Fora, viveu a maior parte de sua vida em Belo Horizonte. Recusou mais de uma vez oportunidades de se mudar para o Rio de Janeiro, cidade considerada capital intelectual do país e para onde migraram diversos escritores de sua geração em busca de projeção.

Frieiro estudou apenas até a segunda série do ensino primário, hoje fundamental, o suficiente para aprender a ler e a se apaixonar pela leitura. A partir de

então, tornou-se um devorador de livros, depois escritor de romances e ensaios, professor da escola de Biblioteconomia da UFMG, diretor da Biblioteca Pública Estadual de Minas Gerais e editor. É uma trajetória e tanto, frequentemente marcada por polêmicas e provocações que fizeram dele um personagem com a fama de contraditório, enfezado e até mesmo amargo.

Sua produção como ensaísta chama a atenção pela prática de pesquisador metódico e incansável. Embora não se considerasse um historiador, dedicou-se com método ao estudo de temas mineiros, sempre fiel ao seu espírito questionador e à sua inclinação para “olhar o avesso de toda tese”, como ele diz em carta ao escritor R. Magalhães Júnior, em 1958.

É interessante observar que, apesar de não reconhecer a história como seu ofício, encontram-se em sua biblioteca, hoje parte do acervo da Academia Mineira de Letras, obras de autores importantes para a historiografia, como Marc Bloch e Lucien Febvre, ambos integrantes da Escola dos Annales. Francisco Iglésias, historiador e professor de história, assim o descreve: “Frieiro cultivou a História, escreveu textos admiráveis na especialidade. Há muito de colocação de sensibilidade histórica em seus ensaios literários”.

Conhecendo as características de seu estilo provocativo, não é de se admirar que no livro *Feijão, angu e couve*, em suas considerações preliminares, coloque a seguinte pergunta: “Os mineiros comem mal?”. A reflexão dialoga com a obra de Alceu Amoroso Lima, *Voz de Minas*, na qual afirma que o “mineiro come pouco e come da comida mais simples possível”. Alceu considera que em Minas a mesa é sempre um acessório que o homem mineiro despreza “com sua vocação irresistível para a predominância do espírito”.

As preliminares continuam com proposições que podem ser indigestas para defensores de visões regionalistas: “conhecemos muitos indivíduos oriundos de Minas, mas não conhecemos ‘o mineiro’, ou ‘os mineiros’ como grupo humano dotado de determinados caracteres gerais reconhecidos empiricamente”. Para traçar os contornos de seu trabalho, Frieiro explica-se: “Nas páginas desse ensaio fala-se de mineiros, mas entendidos muito simplesmente como o conjunto de habitantes do território de Minas, tanto os do passado como os do presente, de cujos hábitos alimentares mais comuns nos ocuparemos”.

Conhecer o ponto de partida do autor nos parece fundamental para compreender o percurso de seu trabalho, suas escolhas e suas temáticas. Ao longo de seu ensaio, Frieiro passa por temas que vão da fome e do hábito de comer o famoso “bicho de taquara”, até o trivial mineiro presente nas mesas até hoje: o feijão, o angu, as farinhas, o arroz solto, as carnes de porco, a de boi, seca ou “verde”, a galinha em dia de festa, a couve e o mais mineiro dos pratos: o tutu de feijão. Para ele, o tutu é iguaria incomparável para o paladar dos mineiros e assim o descreve: “o mais vernáculo é o feito de feijão mulatinho (o preto usa-se menos em Minas), o qual depois de cozido, se engrossa com farinha de mandioca ou de

milho e é servido com torresmos. Também se serve com linguça ou com ovos cozidos, cortados em rodela”.

Mas ele não se contenta em falar apenas de alimentos, dedica-se também a descrever os hábitos à mesa. Vai do rudimentar “comer de arremesso”, que consiste em lançar à boca montes de farinha, passando pelo “capitão” – modo de comer com as mãos juntando bocados de comida com os dedos, até a descrição detalhada de um jantar de cerimônia onde a louça inglesa se mistura a cabaças e cocos.

Nenhum tema relativo à alimentação dos mineiros parece escapar do atento ensaísta. As bebidas, as diferenças regionais, as influências estrangeiras no cardápio, os novos hábitos de consumo, os botequins, os inferninhos, tudo encontra espaço em sua obra. E o trabalho de coletar, reunir e dar sentido a esses registros, até então esparsos, sobre os hábitos alimentares de Minas Gerais coloca Frieiro entre os “explicadores de Minas”, como bem o caracteriza a professora Maria da Conceição Carvalho.

Para finalizar o seu trabalho, o nosso surpreendente escritor lança nova pergunta que já vem com resposta:

“ — Há uma comida típica mineira?

A resposta é sim e não.

— Sim, porque se pode reconhecer uma constante (empregando um termo usado em Física) na equação das preferências alimentícias da gente que habita Minas.

— Não, porque tais preferências não são exclusivas dessa mesma gente.”

Para darmos continuidade à tradição intelectual de Eduardo Frieiro de tudo questionar, voltamos o olhar para as páginas de *Feijão, angu e couve* e, à luz da compreensão da comida como uma linguagem que contém cultura, tradição e identidade, vamos discordar do autor e afirmar que sim, existe uma comida típica dos mineiros. Comida que é resultado de mais de 300 anos de história, de permanências e de transformações. Uma comida que se expressa na escolha, no esquecimento e no resgate de ingredientes. Na cerca de ora-pro-nóbis no quintal da casa, ou na jardineira do apartamento. No jeito de fazer, na paciência de cozinhar um frango “pinga e frita” e na mistura de um feijão tropeiro. Na forma como as pessoas se relacionam com o ato de comer, no “aceita um cafezinho?” e no balcão de um bar. Na panela de ferro. Nos diferentes queijos, frescos, curados, afinados. Nas cachaças, nas giribitas e nas giribatas. Comida que identifica e diferencia os mineiros.



COZINHAS



O fogão a lenha e o ambiente caseiro do fazer comida

EDSON PUIATI

Cozinhar é uma das artes mais nobres da figura humana, podemos afirmar que é uma das poucas que permite sensibilizar nas pessoas todos os sentidos, de forma a tornar memorável o ato de comer, degustar ou até mesmo observar, seja sozinho, seja com amigos ou em família. As memórias gustativas estão presentes em nossas vidas, começam logo na infância quando nem ao menos sabemos como seria gravar os distintivos culinários percebidos entre os pais e avós, os artefatos utilizados se confundem com prazer e ao mesmo tempo como um trabalho árduo. O prazer se faz presente quando saciamos nossa fome à mesa e árduo quando lembramos o quanto é afanoso cuidar dos ingredientes da terra à mesa. As lembranças que temos do cultivo das hortas e da criação de porcos, galinhas e vacas leiteiras nos reforçam a memória do trabalho no campo e trazem como consequência a valorização do alimento no prato – lembranças que a infância transformou em memórias gustativas, são imagens, cheiros e gostos tão originais que são capazes de nos fazer chorar de emoção, saudade e prazer.

Uma memória gustativa pode começar pelo café da manhã, quando em um mancebo de madeira se percebe o aroma de um café fresco, posto ao lado do fogão a lenha queimando e ardendo em fumaça que traz junto um picumã nas paredes em torno do fogão e junto ao forro do telhado, onde até as teias de aranha

se tornam negras pela fuligem (daí o termo picumã). Para acompanhar, broas de fubá, pães, biscoitos, em qual casa mineira não encontramos essas iguarias? Chega o domingo, é dia de descanso, de “guarda” e de festa, estamos em família e novamente a cozinha é o palco do show; o maestro é o fogão à lenha, que se torna mais uma vez o centro das atenções. O cardápio geralmente é bem tradicional: macarronada, arroz, feijão, angu e um belo frango do quintal ao molho pardo. Novamente imagens, cheiros e gostos juntos remetem a um verdadeiro ritual, que começa com a alegria de correr atrás do frango no galinheiro, mas logo vêm as cenas bizarras de abater a ave aproveitando seu sangue sobre um prato esmaltado ou até mesmo de alumínio, que logo depois servirá de ligação para o molho, um dos tradicionais pratos típicos mineiros. A ação assusta os mais jovens no início da vida, mas depois se torna cena do cotidiano. Não me esqueço da mamãe falando: “não fique com pena senão o frango não morre!”. Mais um sentido – a audição – que fica na memória. As vozes das matriarcas nas cozinhas com seus ritos, ditados, segredos e todos os sons que o ambiente da cozinha pode nos trazer.

A cozinha é um ambiente místico e inspirador. A presença do fogão e do fogo ilumina, aquece e complementa as nossas memórias gustativas. Este e aquele, juntos, compõem os aromas e sabores, tão emblemáticos em nossa história culinária. As receitas, muitas vezes em cadernos engordurados, às vezes guardados a sete chaves, servem de guia para a produção das variadas iguarias mineiras; estas sim, por muitos compartilhadas entre famílias, amigos e vizinhos. As receitas mineiras são hereditárias por natureza, elas viajam de geração em geração reforçando nossa identidade gastronômica. O modo de fazer vai se perpetuando através dos tempos. Claro que a tradição é o fator de inspiração para evoluirmos no receituário; a tecnologia, nas mudanças nos hábitos alimentares. Vamos sendo direcionados para opções mais econômicas, saudáveis e ágeis, o que nos permite criar cardápios mais modernos, contemporâneos, inspirados na cultura tradicional.

Nossa cultura alimentar tem equipamentos e artefatos que fazem parte de nossa história e de nossas memórias gustativas, como o mancebo (em madeira para coar café), já mencionado anteriormente, além de bules, canecas e pratos esmaltados e o fogão à lenha, geralmente vermelho, para ser o destaque do espaço mais importante da casa, em suas várias versões com fornos e espaço para acondicionar lenha. Aliás, muitos deles têm um sistema de serpentina para aquecimento de água, que serve para o banho e para uso na própria cozinha. Podemos citar ainda a “estrela” (artefato usado para triturar o feijão, feito de lata de óleo), a torradeira de café manual, o moedor manual de café e de carne, os pilões, os rolos de madeira para massas, os tachos de cobre para os doces, as panelas de pedra e barro, as lamparinas à querosene, as gamelas de madeira, as colheres de pau ainda utilizadas, a moringa que armazenava a água fresca, além de muitos outros.





Alguns desses artefatos evoluíram com a modernidade, mas não perdem o efeito memorável. Todo esse aparato, junto ao modo de ser e de fazer do mineiro, torna essa cozinha umas das mais sustentáveis, regada de simplicidade e fartura. As influências indígenas, africanas, portuguesas e de várias outras etnias nos remetem a uma cozinha apreciada em todo o mundo. Não há quem não se agrade ao menos de uma iguaria mineira. Além da culinária, o mineiro ainda tem uma hospitalidade muito singular, um cuidado em receber as pessoas, o que reforça ainda mais suas características do bem receber junto à mesa.

Nos dias de hoje, o ambiente do fazer a comida, bem à moda mineira, começa por olhar o que temos no quintal ou nas feiras livres orgânicas ou agroecológicas, um movimento crescente e muito valorizado. Nossa terra é fértil e nos oferece um conjunto de insumos com cheiros e gostos variados, inspirando-nos a criar experiências inéditas comparadas às de um pintor, que tem às suas mãos uma aquarela repleta de variadas cores, o que torna a realidade de sua tela mais emocionante e verdadeira. Cozinhar é isto, expressar um sentimento de amor ao próximo, ao ingrediente, à terra, de forma sustentável, respeitando a natureza e o meio ambiente. Aprendemos com nossos ancestrais. Juntamente com o modo de fazer das receitas, essas premissas se tornam um mantra para quem ama ser cozinheiro. É entender de onde provêm os aromas, cheiros e gostos e buscar o equilíbrio entre eles. É tornar memorável um simples ovo mexido. Seguimos ao longo dos anos em busca da simplicidade, autenticidade e sustentabilidade. Continuaremos a elaborar pratos contemporâneos, utilizando, sim, equipamentos e utensílios modernos, mas com a sensibilidade que a tradição nos ensinou.



RECEITAS



Saco vazio não para em pé!

SINVAL DO ESPÍRITO SANTO NETO

Comecemos nossa conversa com essa máxima – uma bravata típica da mãe mineira. A mãe que chama a atenção à mesa para garantir que sua prole coma tudo que está no prato. A frase nos leva a algo que parece uma demanda pelo ato de cozinhar nas casas de Minas: a necessidade primeira de se alimentar. Porém, muita coisa se esconde por debaixo da aparente necessidade de nutrir.

Do plantio até a mesa, no cozinhar em família, nas trocas de receitas entre vizinhas, tias e madrinhas, uma boa parte dos modos mineiros de gerar a comida está marcada pelas determinações sociais de qual é o papel da mulher ou o que é de responsabilidade do homem na hora de alimentar a família. O saber culinário que se pratica e se transmite em Minas escamoteia a busca pela delicadeza e o prazer de comer sob o pano de prato puído da necessidade vital, da lembrança da escassez, dos fantasmas da fome e da adversidade. E nessa arte a mulher das Minas Gerais é mestra!

As tradições da Cozinha de Minas se criaram e se perpetuam no jogo centenário de driblar a fome com o que se encontra no quintal – mesmo que hortas e pomares dos fundos de casa escondam fartos segredos. É a tradição de se colher o fruto para fazer doces; de pilar o urucum para corar o frango; de trazer sustento com a colheita de quintal vendida na feira; das quitandas, sempre mais abundantes que as bocas de casa, compartilhadas ao final das novenas. É a tradição do almoço feito em comunidade e oferecido a todos, ao final da Folia de Reis. É a tradição da Senhora do Rosário, que dobra a comida das panelas quando os dançantes da festa chegam em maior número que o esperado. É o rezar para São João se o milho ameaça encruar no pé; e dissolver o fubá numa jacuba, para dar força se a escassez virar realidade.

Nas tradições de Minas, cozinha em casa é — ou já foi — manter tarefas “de homem” e “de mulher”. Tarefas que se organizam como numa dança, talvez uma teia de funções e de métodos que se adaptaram, ao longo do tempo, mas que deixaram marcas nas receitas e preparos únicos que cumpriram os papéis materiais e imateriais da comida e do ato de comer em sociedade.

Papel

Se considerarmos a mulher como sexo frágil, podemos afirmar que “delicadeza” seria algo compulsoriamente feminino. Portanto, a ela é designado o trabalho doméstico, que deve ser dotado de destreza, sensibilidade, enquanto ao homem compete o trabalho forte, duro, pesado, difícil. Aqui eu me pergunto sobre essa ideia de trabalho frágil, leve, lembrando da força da minha avó carregando a cana do quintal para fazer caldo, ou dela matando a galinha para o molho pardo, da força para mexer o doce por horas até dar o ponto. Nessas coisas, as mulheres de Minas demonstraram não só força física, mas sobrevivência. É o trabalho de dentro da casa, em contraponto ao trabalho de fora, do mundo da vida, da sociedade. Pierre Bourdieu aponta que a ordem social funciona como uma imensa máquina simbólica que tende a ratificar a dominação masculina sobre a qual se alicerça: é a divisão social do trabalho, distribuição bastante estrita das atividades atribuídas a cada um dos dois sexos, de seu local, de seu momento, seus instrumentos. Aos homens é atribuído o mercado, a assembleia, enquanto às mulheres é reservado o interior da casa.

Prazer: “virtuosismo” disfarçado da cozinheira

Em o *Banquete de psique: imaginação, cultura e psicologia da alimentação*, Gustavo Barcellos apresenta a boca como sendo naturalmente nosso primeiro e mais interessante órgão do gosto. É nela e por meio dela que podemos estabelecer uma relação entre alma e comida. A boca é uma zona de prazer, de memória e de sentimento com suas papilas, membranas, palato, língua, sendo uma complexa máquina de sentir. Tudo começa pela boca, é por ela que começamos a explorar o mundo e para onde eventualmente voltamos quando outros prazeres nos faltam.

Na cozinha das casas mineiras, esse apreço pelo que se come se faz com zelo e capricho. A busca pelo prazer também acontece junto ao cuidado com a limpeza, com o brilho das panelas, o asseio do assoalho e do pano do coador de café. Uma dinâmica de cuidados que aparece nas diversas refeições que o mineiro faz ao longo do dia. É uma emendada na outra. Do café da manhã ao café da tarde. Do



almoço de casa ou do almoço da tropa. Da janta feita com as sobras ou o lanche cheio de quitandas servido e compartilhado depois da novena.

Percebemos que essa dinâmica se dá pelo cuidar, pelo maternal, universo historicamente atribuído ao gênero feminino. Como o gênero é construído socialmente, tal construção cultural envolve relações de poder. Poder esse que a mineira prendada aprende a usar, pois ela sabe que mesmo em terra sem mar, o peixe se fiska pela boca.

Receitas: bendito é o fazer entre as mulheres

Foi nessa terra de montanhas, no interior das casas, entre as mulheres, que nossas maiores joias culinárias foram criadas. A beleza de nossas receitas tem nome e apelido. Basta pegar um caderno de receitas das famílias mineiras para, ao longo do trajeto encantador do percurso de suas folhas, descobrir o “Biscoito de Nata da Zezé”, o “Canudinho de Dona Pequetita”, as “Rosquinhas de Teca” ou a “Torta Preguiçosa da Elena”.

Esse acervo de receitas desperta paixões, memórias e afetos há 300 anos, e é isso que celebramos em nossas mesas. É o que nos deixa de queixo caído, ou boquiabertos, para novamente usar a boca como referência de sentimentos. É ao redor da mesa que nos sentimos vivos. Ao pé do fogão contamos segredos, criamos os filhos, decidimos o almoço do domingo e o que fazer amanhã. O preparo de um prato mineiro pode envolver a família num complexo jogo de tarefas e saberes centenários. O cozinhar envolve truques, detalhes e práticas em que se aprende não apenas a receita do prato, mas muito mais a receita do ser mineiro. O frango que se “afoga” no colorau, para depois ir ao pinga e frita de leve, ensina que as coisas na vida se fazem com calma, no jeitinho e no come-quieto. A couve do quintal, que deve ser picada fininha antes de ser refogada, mostra que com técnica e sabedoria se consegue o que queremos na vida. O preparo do angu ensina paciência e perseverança; o feijão, o amor e é prova de que com ele tudo faz mais sentido. Até mesmo nos dias de menos fartura o arroz com feijão bem feitos ajudam a esquecer a ausência da carne. A mistura, os refogados, uma infinidade de delícias que fazem a cozinha feita pela mulher de Minas algo único. Costumo dizer que a refeição mineira não se resolve em um “monoprato”, como a de outras etnias. Não há um almoço que se prepare numa única panela. Cozinhar uma refeição de Minas vai sujar pelo menos umas cinco panelas, mesmo que no jantar tudo vire um mexidão.

Esses segredos vão sendo registrados nos cadernos de receitas e herdados pelas moças por gerações. A caligrafia vai sendo (re)feita como um bordado, e os cadernos são usados como diário daquilo que se troca com outras mulheres que vão ensinando a transformar o que a terra oferece em iguarias.



Transmissão e inovação: o passado como presente

A tradição de ontem permanece e se reinventa nos dias de hoje. Continuamos nos constituindo como mineiros através dos diálogos à mesa. Nossas mestras continuam sendo as mulheres que detêm e renovam esse saber tradicional. É claro que o homem cada vez mais entra no universo da cozinha, porém talvez em reverência a uma ancestral (e com referência dela).

Podemos falar de uma “nova” cozinha mineira, ou de uma cozinha mineira contemporânea, e por que não de uma cozinha mineira adequada ao modo de viver dos dias de hoje. Na cidade, não temos mais o galinheiro no fundo do quintal, o pomar ou a horta com tudo fresco à mão, mas continuamos com o fubá do Vô João para fazer o angu, ou a couve refogada da Lete, o empadão da Rosana, a broa da Mariana, o feijão da Ju. As receitas são reinventadas e algumas até reaparecem. Folhear um caderno de receitas de família é um passeio pelo mundo dessas mulheres que contaram nossa história e como elas sobreviveram com o que a terra lhes dava — assim, formaram a nossa culinária. As tradições vão sendo ora mantidas, ora renovadas, revisitadas e até desconstruídas, mas ainda são referência de uma cultura ancestral, feminina, de resistência e principalmente de existência.

Na transmissão desse saber, no entendimento das técnicas criadas por esses homens e essas mulheres que, em sincronia, possibilitaram o surgimento dessa nossa Culinária mineira é que temos a certeza de que saco vazio não para mesmo em pé, nem comida sem história.





MESA



De tão variada, a difícil escolha exemplar

Nossas escolhas de receitas exemplares a seguir fundamentaram-se na tradição dos usos de ingredientes, alicerces de permanências e de criatividade: o milho, a mandioca, as carnes de porco, boi e frango; hortaliças, legumes e frutas do quintal; o leite, o feijão e o arroz; os frutos da mata. Mesa e sobremesa das gentes de Minas são postas e repostas com essa fartura. Mas o que mais conta é a simplicidade, além de pequenas e sutis variações; o jeito de cada um cozinhar. *Cada cabeça, uma sentença*; cada receita, uma arte do fazer.

CANJQUINHA COM COSTELINHA DE PORCO*

Ingredientes

200 g de canjiquinha
1 kg de costelinha de porco
1 colher de sopa de gordura
1 colher de sopa de sal com alho
1 colher de sopa de urucum
2 folhas de louro
1 cebola grande ralada
1 cálice de cachaça
½ cálice de limão
Cheiro verde a gosto
Pimenta a gosto

Modo de Fazer

Lavar as costelinhas; colocar em uma panela, cobrir com água, juntar a cachaça e o limão, levar ao fogo para uma leve fervura. Escorrer e reservar. Usar uma tigela funda para lavar a canjiquinha em várias águas, até apurar bem. Escorrer, levar ao fogo para cozinhar com água o bastante para ficar macia. Mexer sempre para não agarrar no fundo. Retirar do fogo e reservar. Durante o período de cozimento da canjiquinha, preparar a costelinha. Levar ao fogo uma panela, aquecer a gordura e juntar as costelinhas para fritar levemente. Retirar o excesso de gordura que se formar, acrescentar o sal com alho, a cebola e, por último, o urucum. Deixar pegar cor, juntar a canjiquinha, misturar bem, pingar água, juntar as folhas de louro e tampar. Deixar ferver por mais alguns minutos para pegar gosto. Acertar o tempero. Acrescentar cheiro-verde e pimenta. (Em dia de canjiquinha não há necessidade de arroz.)

FRANGO COM QUIABO*

Ingredientes

1 frango com cerca de 1 kg
300 g de quiabo
2 cebolas médias
1 cálice de limão
1 colher de sopa de sal com alho
1 colher de sopa de urucum
1 ramo de salsinha
1 ramo de cebolinha

1 folha de louro
½ concha de gordura
Pimenta a gosto
Água, o necessário

Modo de Fazer

Lavar o frango, cortar nas juntas e aferventar levemente com água e limão. Escorrer, lavar e reservar. Em uma panela, aquecer a gordura, o sal com alho, deixar alourar, juntar o frango, deixar fritar levemente, escorrer o excesso de gordura, acrescentar o urucum, misturar bem. Pingar água aos poucos, deixar suar e juntar os ramos de cheiro-verde, as cebolas inteiras, o louro, tampar e manter um bom caldo. Acertar o tempero e manter tampado para cozinhar bem. À parte, lavar e secar os quiabos novos e tenros. Tirar as extremidades, picar em rodela e agregar ao frango. Não mexer. Tampar por alguns minutos. Verificar se os quiabos estão macios. Retirar do fogo e servir com arroz, angu e couve.

FEIJÃO TROPEIRO*

Ingredientes

½ kg de feijão roxinho
250 g de toucinho defumado
5 ovos
1 cebola média picada em cubos
1 colher de sobremesa de sal com alho
½ concha de gordura
4 dentes de alho amassados
Cheiro-verde a gosto
Farinha, o necessário

Modo de Fazer

Lavar, cozinhar o feijão e reservar. Lavar e picar o toucinho em cubos, fritar, escorrer e reservar. Em uma frigideira, colocar a gordura para aquecer, estalar os ovos. Ao começar a endurecer, picar ligeiramente, escorrer e retirar com uma escumadeira e reservar. Colocar uma panela para aquecer, usar parte da gordura do toucinho, acrescentar o sal com alho, a cebola picada e o alho amassado; deixar alourar, acrescentar o feijão, tendo o cuidado de, antes, escorrer o seu caldo. Deixar refogar bem para pegar gosto, acrescentar os torresmos. Retirar do fogo, polvilhar farinha a gosto; mexer, acrescentar os ovos e o cheiro-verde. Misturar delicadamente. Servir com linguiça em rodilha, couve e arroz.

TUTU DE FEIJÃO (“BÊBO”)*

Ingredientes

½ kg de feijão roxinho
1 cebola média
1 colher das de sobremesa de sal com alho
½ concha de gordura
1 concha de cachaça
Farinha de mandioca, o necessário
Pimenta a gosto

Modo de Fazer

Cozinhar o feijão até ficar bem macio. Retirar do fogo e amassar com um soquete; passar em peneira fina e reservar. Aquecer bem uma panela, juntar a gordura, o sal com alho, a cebola em cubos; misturar e deixar alourar. Acrescentar o feijão e a água, o necessário para ganhar consistência. Acertar o tempero. Deixar ferver e ir acrescentando farinha em forma de chuvisco, até pegar a textura desejada. Mexer em roda sem parar, cozinhar mais alguns minutos em fogo lento. Retirar do fogo e acrescentar a cachaça. Servir decorado com ovos cozidos, cheiro-verde e acompanhado de lombo, arroz, torresmo, linguiça e couve.

VACA ATOLADA*

Ingredientes

1 kg de costela de boi picada em pedaços
1 kg de mandioca
1 ½ colher de sopa de sal com alho
1 colher de sopa de urucum
½ concha de gordura
1 concha de cachaça
½ concha de limão
2 cebolas picadas
1 folha de louro
1 ramo de salsa
1 ramo de cebolinha
Pimenta a gosto
Água, o necessário



Modo de Fazer

Lavar as costelas e reservar. Colocar em uma panela as costelas, o limão e a cachaça; e água o necessário para cobrir. Levar ao fogo para aferventar, por cerca de 20 minutos. Escorrer, lavar e reservar. Aquecer uma panela, colocar a gordura, o sal com alho, as cebolas e as costelas para refogar e alourar. Mexer bem. Em seguida, pingar água aos poucos, até formar um bom caldo. Acrescentar o louro, o cheiro-verde, manter tampado até a carne começar a amaciar. Escorrer e desprezar a água; juntar a mandioca às costelas, para terminarem de cozinhar juntas e engrossar o caldo, que deve ser muito suculento. Verificar se o cozimento está bom, retirar os ramos de cheiro-verde. Servir com arroz com alho, couve e batata-doce frita.

* As cinco receitas acima são do livro *História da arte da cozinha mineira* por Dona Lucinha, de Maria Lúcia Clementino Nunes e Márcia Clementino Nunes.

A culinária mineira é história. É história que está dentro da culinária mineira. Não é só sabor não. Para ter o sabor tem que ter história.

(...)

Muito me perguntam: “qual o primeiro ingrediente que se põe na panela?”. O amor, respondo. Depois dele, a compreensão que nenhum ingrediente vai ao fogo por acaso. Cada um tem sua história, sua lembrança.

(...)

Compreendi, primeiro pela intuição e depois pela pesquisa, que o prato típico é caprichosamente gerado por muitos saberes. Saberes no plural. Um prato típico resulta de uma trama tecida através dos tempos.

Dona Lucinha (*in memorian*) – Maria Lúcia Clementino Nunes (NUNES, 2010)
Cozinheira e pesquisadora

Comida mineira é a alma do nosso agasalho. É o elo da família em torno da mesa. É saudade e “descontraimento”, é lembrança da infância. Esperança. Eterna esperança. Humilde e sagrada Páscoa das grandes esperanças.

Há dois modos de conhecer Minas. Um, enveredando por nossas estradas e picadas, rumo às torres de igrejas, aos telhados coloniais e às criações de nossos artesãos, escultores e pintores. O segundo é mais universal. Basta estar ao redor de uma mesa mineira. Se ali estão o tutu de feijão e o lombinho assado, o arroz de panela de pedra e o queijo, o frango com quiabo e a goiabada cascão, tudo regado à pinga pura e coroada, então aí Minas acontece. Porque elas são Gerais.

Maria Stella Libânio Christo (*in memorian*) (LIBÂNIO, 1998)
Cozinheira e pesquisadora

Uma boa comida mineira é aquela que coloca os sabores da infância e de uma vida no céu da boca. Ela vem carregada dos costumes e emociona nas lembranças que permeiam o seu fazer. Traz a formação do povo das Minas e das Gerais de uma forma silenciosa perante a história, como se fosse mera coadjuvante nas mesas das decisões, nos encontros da família. A cozinha e o cozinhar para mim se transformaram em uma extensão de vida, criam raízes fortes, mantêm em banho-maria e aquecido o coração e a alma, principais ingredientes para um bom “dicumê”. As Gerais é um outro mundo, Norte de Minas Gerais de sabores e cheiros marcantes, únicos, tudo aqui cheira a terra, pequi, luta, carne de sol, sertanejo, peixe, São Francisco, queijo e requeijão amanteigado, cachaça... a força do tropeiro que deixou no DNA as várias opções de “ir ali” no mato e trazer um farnel de riquezas.

Bernadete Guimarães

Chef de Cozinha

O ato de cozinhar é um ato de amor, de doação. Doa-se não só o alimento, mas também a satisfação de prepará-lo. É um prazer para quem faz e um prazer para quem come. Cozinhar é sentir-se pleno, pois o cozinheiro, ao transformar o alimento *in natura* em algo especial, leva felicidade ao ato de comer. Cozinha significa isto: transformação – transformação feita com carinho. A cozinha mineira tem sabor de convívio familiar. É uma cozinha de personalidade forte, que sofreu e sofre influências, mas tem personalidade própria. Agrada aos mineiros, aos turistas e a todos aqueles que amam comer bem.

Ivo Faria

Cozinheiro

Fazer cozinha mineira é nunca perder a história e a fidelidade às nossas raízes, aos seus encantos, com inspiração, criação, harmonia e comprometimento. A realização de se fazer o que se ama se resume em um sentimento: ALEGRIA. Trabalhamos sorrindo, cantando e fazendo o que gostamos.

Beth Beltrão

Chef de Cozinha

A comida mineira é a maior expressão da nossa identidade. É o mais forte elo com a nossa história, com a nossa ancestralidade. É a materialização da identidade cultural dessa gente que vive entre as montanhas e expressa amor, respeito, partilha, aconchego, celebração e hospitalidade através do ato de se doar pelo alimento.

Mariana Gontijo

Cozinheira e empreendedora



A cultura histórica alimentar de Minas lapidada ao longo desses 300 anos foi a receita principal para a formação da imagem positiva da “Cozinha Mineira”, temperada e estigmatizada a partir dos séculos XVIII e XIX. Associado à hospitalidade, também histórica e marcante dos mineiros, este segmento certamente irá temperar as políticas públicas para o desenvolvimento econômico e social sustentável do estado nos próximos 300 anos.

Cozinhar para nosso povo é um ato intrínseco ao “ser” mineiro, e comida boa em nossas mesas é pleonasmo. Acredito no reconhecimento da regionalização e, a partir das marcas coletivas regionais, promoveremos as potencialidades das identidades dos nossos “Territórios gastronômicos”. Eles serão instrumentos de preservação e geração de potencialidades econômicas para Minas Gerais.

Eduardo Avelar

Arquiteto, *chef* de cozinha e pesquisador

O segredo da culinária mineira está no fogão de lenha. Ali, naquele caixotinho rústico, acontecem as mágicas lentamente elaboradas por mãos hábeis e carinhosas. Devagar, vão mexendo suas panelas de barro ou de ferro, seus tachos de cobre, e deles sobem a fumaça e o aroma dos ingredientes preparados com antecedência e pacientemente misturados. São receitas centenárias, alquimia que não tem patente ou marca registrada. O que define a comida mineira são os afetos durante a elaboração. Aquele frango ao molho pardo para os filhos, o lombo com tutu para receber as visitas na mesa grande da cozinha, a costelinha com ora-pro-nóbis para o deleite dos netos e o doce de leite com queijo das serras vai dar o toque final antes do cafezinho coado em pano. Nessa simplicidade nada é por acaso. E o melhor é o sorriso de quem cozinha ao receber os elogios dos comensais: “o que é isso, comidinha simples de todo dia”, responde com humildade e orgulho. Lição de gastronomia e prazer de viver.

Pedro Paulo Cava

Teatrólogo

A cozinha mineira está alicerçada ao seu território, aos produtos frescos encontrados nas hortas e pomares e principalmente aos modos de fazer de suas populações.

Comida mineira é “feijão, angu e couve” e muito mais. São técnicas, receitas e sabedorias que são transmitidas por gerações; mas, sobretudo, é memória afetiva ligada ao simples, ao trivial e ao costumeiro: é comida caseira.

Maria do Carmo Pires

Historiadora



SOBREMESA



O doce é festa: sobre o açúcar e o celebrar

AMANDA GERALDES

Compotas de frutas, doces, confeitos e quitandas açucaradas alegram e dão ares de festa à cozinha. Os sentidos todos são despertados; as cores que enchem os olhos, os aromas das frutas que se desmancham em açúcar, o som estalado do ponto da calda e as texturas das massas preparam o paladar que já se delicia antes mesmo de levar o docinho à boca. O sabor doce é convite: um acolhimento, um carinho, um respiro no cotidiano. O apetite por algo que seja doce pode aparecer naquela pausa no meio da tarde para saborear uma gulodice qualquer ou vir para relaxar e tranquilizar um momento de apreensão e inquietação ou mesmo ser servida na forma mais convencional: a esperada sobremesa, que vem como o grande final de uma refeição.

A doçaria faz parte da hospitalidade mineira e compõe uma mesa que recebe e em que sempre cabe mais um. E esse sabor doce acolhe e convida, seja para um café com rapadura que acompanha os confeitos e as quitandas, seja nas sobremesas mais finas como ambrosia, pudins e doces feitos com muito açúcar e ovos. A mesa mineira é farta com seus quintais e os pomares se tornam fundamentais para a produção das compotas, das frutas cristalizadas e dos doces, esses tão diversos quanto a própria variedade das frutas. Daí temos uma gama de doces, desde os mais antigos, como a marmelada, aos ainda comuns, como os doces de leite, abóbora, mamão, laranja da terra, figo, goiaba, batata-doce, entre muitos outros. Essa fartura doceira é mimo, sociabilidade, festa, deleite. E essa associação do açúcar e do sabor doce ao prazer e aos momentos de celebração é milenar.

A longa trajetória desse ouro branco perpassa os tempos. Do Oriente para o Ocidente, a cana-de-açúcar e o açúcar navegaram mares e oceanos até aportarem na América. Nesse largo período, numa história que começa em tempos imemoriais na zona tropical do Pacífico, a cana foi lentamente domesticada, transportada e espalhada por todo o Sudeste Asiático. A produção do açúcar cristalizado se inicia na Índia, mas foram os árabes que aprimoraram as técnicas e divulgaram a cultura da cana e do açúcar por toda a Europa.

Esse açúcar produzido ao longo dos séculos com primazia pelos árabes foi um elemento muito importante na farmacopeia e na medicina da Idade Média e da Modernidade. Era uma especiaria, artigo de botica, e, sendo um conservante por excelência, tornou-se o ingrediente base para a feitura dos xaropes, além de ser utilizado como remédio para inúmeros males, principalmente para as doenças respiratórias e do trato estomacal e intestinal.

O açúcar carrega memórias de cura e de espiritualidade, de conforto e de uma sensação de prazer, de alegria e pompa nas celebrações e ainda confere sacralidade nos ritos religiosos. De medicamento a alimento, o açúcar perpassou o tempo sendo remédio, especiaria, conservante e elemento artístico para finalmente ganhar a gastronomia: a mesa e o gosto pelo doce. A cozinha do fim do medievo já utilizava o açúcar no preparo de molhos e acompanhamentos de carnes, além dos diversos pratos salgados que eram polvilhados com açúcar. Mas foi no Renascimento que o açúcar ocupou os banquetes com luxuosas esculturas e alcançou seu lugar especial como um prato: a sobremesa. Os doces, os pudins e toda uma variedade de confeitos eram servidos ao final da refeição para auxiliar a digestão.

Ao longo dos séculos, o açúcar transformou sociedades e instaurou novos hábitos alimentares. Ao atravessar o Atlântico, a cana reencontrou sua origem no clima tropical; associado ao sistema escravocrata, foi estabelecida uma cultura da cana e produção de açúcar em larga escala, moldando e constituindo um Brasil Colônia que se tornou por um momento o maior e principal produtor e provedor de açúcar no mundo.

Em todo o Brasil Colônia, os doces eram parte importante dos festejos da religiosidade popular – e nas Minas não seria diferente. Variados preparos com açúcar eram (e ainda são!) essenciais nos momentos de celebração. Os relatos de Saint-Hilaire, em suas passagens pela Província de Minas no início do século XIX, contam sobre a grande variedade de doces muito açucarados ofertados nessas festividades. Para além desses festejos, a doçaria ainda circulava nas ruas com a figura da mulher negra e seus tabuleiros repletos de quitandas, bolos, cocadas, pés de moleque, sequilhos, alfenins e muitas outras guloseimas açucaradas. Os doces de tabuleiro também vão compor esse processo de construção de um gosto e apreço pelo doce.

Os festejos de religiosidade popular que ainda hoje acontecem por todo o Brasil são momentos em que os doces são apreciados e ofertados: são os chamados doces devocionais ou doces de festa. Festas de Reis, São João, Reinados, Impérios

do Divino e quaisquer outras festas de santo têm um elemento em comum: o açúcar na celebração. E os Reinados são os festejos que mais apreciam o sabor doce; Festa de Reinado é festa de doce. E não são apenas os festejos religiosos que fazem uso do açúcar para momentos de comemoração. Nas muitas formas de sociabilidade para celebrar nascimentos, batizados, casamentos, aniversários, datas comemorativas, momentos de alegria, conquistas ou em qualquer momento em que o celebrar se faz necessário, o sabor doce se faz presente.

A doçaria é patrimônio alimentar, e suas artes de saber-fazer contam histórias. Os gestos e as mãos, as técnicas e os instrumentos, o tacho de cobre, a colher de pau, as medidas pelo olhar, a ciência dos pontos do açúcar — esses saberes se materializam em gestos e técnicas artesanais ligadas a uma memória e a uma tradição oral fundamentais para a construção de identidades e que, ao serem transmitidas, no dinamismo próprio das tradições, podem se inovar e se reinventar com o tempo. As receitas são narrativas que contam uma memória, uma tradição e uma identidade de um tempo específico e apresentam muito mais que apenas ingredientes; é preciso aprender a ler os gestos para conhecer a história.

DOCE DE MAMÃO EM TALHA

Ingredientes

3 kg de mamão verde
2 kg de açúcar
15 g de cravo-da-índia
5 litros de leite

Modo de Fazer

Lave o mamão e tire o sumo dele com a faca. Corte em talhas, ferva e escorra. Faça uma calda, coloque o mamão e ferva até dar ponto.

Rendimento: Em média 5 vidros de 600 ml cada um.

(Dona Nelsa Trombino, Cozinheira – Belo Horizonte)

DOCE DE LEITE EM PEDAÇOS

Ingredientes

15 litros de leite
1,5 kg de açúcar refinado
15 g de polvilho doce
10 g de bicarbonato

Modo de Fazer

Coloque em um tacho de cobre o leite, o açúcar, o polvilho e o bicarbonato. Mexa de um lado só, sem parar, desde o momento que colocar no fogo. O ponto do doce é o ponto de bala. Pode ser mais cremoso ou mais consistente. Unte a mesa, abra o doce com um rolo e corte.

Rendimento: Em média 15 porções de 200 g cada.

Dica: Para descobrir o ponto de bala, coloque um pedaço do doce em um copo com um pouco de água.

(Dona Nelsa Trombino, Cozinheira – Belo Horizonte)

AMBROSIA

Ingredientes

1 litro de leite
300 g de açúcar
1 colher de sopa de doce de leite
7 ovos inteiros
Cravo e canela a gosto





Modo de Fazer

Quebrar os ovos, passar por peneira muito fina e reservar. Em tacho de cobre ou panela grossa, ferver o leite, o açúcar e o doce de leite. Deixar engrossar, mexer sempre com colher de pau, colocar cravo e canela. Em ponto de fio grosso, adicionar lentamente os ovos, não mexer e deixar cozinhar em fogo lento por cerca de vinte minutos. Fazer cortes em forma de cruz, delicadamente. Retirar do fogo. Guardar em compoteira e servir frio.

(Dona Lucinha e Márcia Nunes, em *História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha*)

ARROZ-DOCE

Ingredientes

1 xícara de chá de arroz

1 litro de leite

200 g de açúcar fino

1 colher de chá de manteiga

1 pitada de sal

Raspa de limão

Canela a gosto

Modo de Fazer

Lavar e escorrer o arroz. Levar ao fogo para cozinhar até o grão amaciar. À parte, colocar em uma panela de boca larga ou tacho de cobre o leite e o açúcar. Deixar ferver, mexendo sempre com colher de pau em movimento de vaivém. Então, juntar o arroz já cozido, o sal e a raspa de limão, que deve ser o mais fina possível. Continuar a mexer, deixar no fogo até engrossar bem e adicionar a manteiga. Despejar em compoteira, polvilhar com canela e servir frio.

Sendo o arroz reconhecido como símbolo de fartura, deve-se cultivar o hábito de fazer o arroz-doce. Além de saudável e nutritivo, faz manter a tradição da abundância.

(Dona Lucinha e Márcia Nunes, em *História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha*)

Para fazer um bom doce é preciso muito amor e muita técnica – equilibrar bem os ingredientes, dosando a quantidade de açúcar para que não fique muito doce ou aguado. Entre os doces mais comuns estão o doce de leite, a ambrosia e os doces de frutas: figo, abóbora, coco, cidra, mamão, bananada e mangada. São os doces de mineiridade. As refeições mineiras são geralmente finalizadas com uma sobremesa. Por isso, a doçaria é parte fundamental da nossa culinária. Na nossa casa, nunca faltaram um tacho de cobre, uma panela de ferro e uma colher de pau.

Dona Nelsa Trombino e Flávio Trombino

Chefs de cozinha – Belo Horizonte



QUITANDAS
ETC.



BISCOITO DE GOMA

Ingredientes

1 kg de goma azeda
2 ovos
1 colher de mesa de banha de porco
2 xícaras de chá de leite
1 colher de sobremesa de sal
1/4 de queijo meia cura ralado
Erva-doce a gosto
Água morna, o necessário

Modo de Fazer

Em uma gamela, colocar a goma, borrifar com água e esfarinhar. Levar ao fogo a metade do leite e a banha. Ao ferver, derramar a mistura sobre a goma, escaldando-a. Com as pontas dos dedos, mexer até esfriar; acrescentar os ovos, o queijo, o sal, a erva-doce e sovar bem. Pingar, aos poucos, leite e água morna até a massa ficar firme, homogênea e permitir que se moldem os biscoitos com as mãos untadas, em forma de meia-lua. Colocar em tabuleiros e levar ao forno já bem aquecido. Após crescer e começar a pegar cor, reduzir a temperatura do forno para que os biscoitos possam secar.

(Márcia Nunes – Dona Lucinha)

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes

4 copos de fubá
4 copos de leite
3 copos de açúcar
1 copo de óleo
4 ovos
2 colheres de queijo ralado
1 pitada de sal
2 colheres rasas de fermento em pó para bolo

Modo de Fazer

Misturar o leite (frio) e o fubá, o açúcar, o óleo e o sal. Levar ao fogo, fazer um angu mole, mexendo sempre.

Retirar do fogo, deixar esfriar um pouco. Acrescentar os 4 ovos batidos e misturar na massa. Acrescentar o queijo ralado e, ao final, o fermento em pó para bolo. Enformar em tabuleiro grande ou em duas formas redondas. Levar ao forno pré-aquecido e assar até ficar dourado.

(Maria Soares de Oliveira – cozinheira em Virginópolis)

BISCOITO DE NATA

Ingredientes

500 g de nata (pode-se usar 250 g de nata e 250 g de manteiga)

3 ovos

1 pitada de sal

2 copos de açúcar

Farinha de trigo com fermento

Óleo para untar

Modo de Fazer

Em uma vasilha, colocar os ovos, a nata (e a manteiga, caso opte por usá-la) e o açúcar e misturar bem para dissolver o açúcar. Adicionar a farinha misturando aos poucos até dar ponto de enrolar (gasta mais ou menos 1 kg de farinha). Em seguida, enrolar formando palitinhos e cortar em pedaços de cerca de 3 cm. Untar o tabuleiro apenas com gordura, óleo ou manteiga. Dispor os palitinhos e levar ao forno com temperatura de 200 graus até corar.

Dica: o uso da manteiga junto com a nata torna o biscoito mais crocante.

(Eunice Pires Lima – Santa Luzia)

CANJICA TEMPERADA

Ingredientes

1 kg de canjica

2 colheres de mesa de amendoim torrado e moído

2 colheres de mesa de coco ralado

5 cravos

1 pau de canela

Uma pitada de sal

Açúcar a gosto

Chocolate em pó, a gosto

Leite, o necessário



Modo de Fazer

Cozinhar a canjica com água, até amaciar. Reservar a metade e passar a outra metade na máquina de moer, em ferro grosso. Levar ao fogo em panela grande e grossa; juntar os temperos, acrescentar leite e adoçar a gosto. Deixar ferver bem e em fogo brando para pegar gosto. Mexer vez ou outra para não grudar no fundo. A canjica pode ser também usada cozida e inteira, temperada apenas com leite e açúcar. Servir bem quente e acrescentar queijo em cubos.

(Márcia Nunes – Dona Lucinha)

De onde vem o encanto das quitandas de Minas? Nas palavras da poeta, “não nos pertence a hierarquia tradicional do trigo”. Assim nasceu, e frutificou, em Minas, uma rica tradição de quitandas que brotou, fundamentalmente, do uso do milho e da mandioca. Melhor dizendo, para honrar a memória encantada de Dona Lucinha, do “ouro em penca” e “do pão da terra”. Já aí, a magia dos sabores das nossas quitandas. Frutos de receitas, passadas de geração a geração, registradas em cadernos manuscritos, e de incontestável importância para a história da alimentação. Mas, para além dos ingredientes e das receitas, no meio do caminho, tem um forno. Só sai fornada de quitanda boa se bem assada, em fina sintonia entre temperatura e tempo, medida, a princípio, pelas mãos, os braços e os olhos das antigas quitandeiras de Minas.

Márcia Nunes

Historiadora e *chef* de cozinha





QUEIJO ARTESANAL DE MINAS GERAIS



Minas Gerais é uma terra de encontros. Nos últimos séculos, portugueses, dinamarqueses, italianos, holandeses e franceses passaram por este território que tem o tamanho de países europeus, todos deixando suas contribuições para a formação do que hoje é cenário queijeiro riquíssimo, sem par no Brasil. A cultura do queijo se espalhou literalmente por toda parte, do baixo Jequitinhonha ao teto da Serra da Mantiqueira, se materializando em diversos tipos de receitas. Uma das mais significativas é a do Queijo Minas Artesanal, de massa crua e prensado à mão, maturado em prateleira de madeira a partir do leite cru de vaca, ao qual se acrescenta coalho, sal e fermento lácteo natural. Este último ingrediente ganhou aqui o nome de *pingo* e tornou-se símbolo desse queijo: durante o período em que repousa coberto de sal, parte da umidade migra do seu interior para a ponta da banca de produção, de onde pinga (daí o nome) para ser coletada e armazenada até o dia seguinte, quando é acrescentada à próxima leva. Esse processo mantém viva e seleciona a flora microbiológica natural que é fundamental para dar identidade a esse alimento, espelhando o lugar onde é feito. Além disso, e configurando sentido ainda mais amplo, o uso do *pingo* também integra o saber-fazer desse que é um dos grandes queijos brasileiros.

A consolidação desse conhecimento ao longo dos séculos e seu registro como patrimônio da cultura imaterial brasileira legitimaram esse alimento como genuinamente mineiro, identificado não apenas a aspectos geográficos, mas também humanos, na medida em que até a intensidade da prensagem com as mãos determina o perfil sensorial do queijo. Antes da chegada dos portugueses a Minas, não havia queijo, sequer vacas (nem cabras, ovelhas ou búfalas). O saber-fazer desenvolvido aqui, portanto, costurou à condição local elementos externos (como a cultura queijeira lusa e o gado trazido de lá para cá), tornando possível o desenvolvimento de um queijo único. A essa inquestionável expressão de história, cultura e natureza que tem atravessado os séculos sobre nossa mesa damos o nome de Queijo Minas Artesanal.

Eduardo Tristão Girão

Jornalista gastronômico

Embora tributário da técnica portuguesa, o que hoje se conhece como queijo artesanal de Minas não resultou apenas de uma receita precisa, mas da inventividade, da experiência dos queijeiros e da inteira cumplicidade com a madeira e a ambiência, com a aspereza dos morros, das pastagens naturais. É, ainda, fruto de soluções empíricas desenvolvidas no isolamento das fazendas, longe dos grandes centros de civilização urbana.

Ainda hoje, produzido nas fazendas ao redor das cidades, (...) o queijo mineiro, como é exemplo o do Serro, deve sua qualidade excepcional à natureza pródiga, à sabedoria de tempos muito antigos e ao calor das mãos da gente mineira

que o faz. É exatamente o processo artesanal de sua produção que faz parte do imaginário das pessoas e é a referência para o seu conhecimento, que se vem preservando pelo esforço sucessivo de aprendizado de gerações.

O tradicional queijo artesanal mineiro, reconhecido ícone de identidade – referente e quase sujeito enovelado em história e realidade – se perpetua como liame vivo entre as gerações, segue presente não apenas nas queijarias e mesas do sabor mineiro, como nos modos de vida nas Minas e nos Gerais, enquanto assume espaço como um novo figurante das melhores vitrines internacionais. O título de patrimônio da cultura imaterial do Brasil é advertência permanente para uma responsabilidade maior: o compromisso com o modo tradicional de fazer o queijo e a sua valorização como elemento de cultura.

Maria Coeli Simões Pires

Professora da Escola de Direito da UFMG

Autora de *Memória e arte do queijo do Serro*.

É inegável que por ser o berço das nascentes dos grandes rios do nosso país, as características dos nossos solos e as nossas montanhas são importantes, mas o grande diferencial do queijo artesanal mineiro está nas mãos dos artesãos que aqui se formaram. Nosso saber fazer é um dos retratos mais fiéis da tradição em nossa cultura. São gerações e gerações a transmitir um saber, num olhar, num acompanhar, num fazer.

Luciano e Helena

Produtores de queijo artesanal, em Medeiros

O queijo artesanal mineiro se distingue dos demais por seu rico *terroir*, que brinco chamar de *Trem-ruá*. A receita, embora simples leite cru, coalho, pingo e sal, não se transforma em um bom queijo se não carregar junto a história, a tradição, a família e a devoção na arte do saber-fazer. Saber-fazer que vai muito além da receita: tem algo enraizado em quem realmente detém a arte, uma coisa forte. A gente sabe, mas sem saber como a gente realmente sabe. Tem gente que chama de intuição; para mim, é fé em Deus.

Túlio Madureira

Produtor de queijo artesanal, no Serro

Pão de queijo em Minas Gerais é coisa séria. Cada família tem sua receita e seus segredos, orgulhosamente guardados e revelados de geração em geração. O corpo dessa quitanda é o polvilho, e sua alma, o queijo. O bom pão de queijo deve apresentar a identidade do queijo usado. O segredo é a memória das mãos da quitandeira.

Lays Silva de Souza

Historiadora e produtora de pão de queijo artesanal





Pão de Queijo

Essa nossa quitanda ganhou o mundo. Duas forças a nomearam de *pão*: a simbólica, do alimento fermentado de cereais; e a identitária, do jeito mineiro de viver. Diz o ditado popular que “se existe o nome é porque a coisa existe!”. A coisa, então, é pão, mesmo não sendo, tecnicamente, pão! Feito com polvilho de mandioca azedo ou doce, ou os dois, meio a meio, outros ingredientes costumam povoar a criatividade de quitandeiras e quitandeiros. É o caso da receita do *chef* Puiati, a seguir. Afinal, tradição se recheia com permanências e mudanças, com criatividade! O queijo é seu ingrediente nobre. Talvez, por isso, a mandioca não nomeie o nosso pãozinho. Coisa de nobre rainha isso de a mandioca deixar o queijo reinar! Para quem tantos nomes tem (mandioca, macaxeira, aipim, castelinha, uaipi, mandioca-doce, mandioca-mansa, maniva, maniveira, etc.), a *Manihot esculenta*, humildemente, permite aos mineiros o esquecimento de homenageá-la no nome de seu *pão*.

José Newton Coelho Meneses

Ingredientes

1 kg de polvilho azedo
200 g de manteiga
600 g de queijo Minas curado, ralado
2 ovos
150 g de farinha de milho biju
1 litro de leite
1 colher de sopa de sal
100 ml de água

Modo de Fazer

Despejar o polvilho em uma bacia ou tigela. Ferver a manteiga, o sal e a água e esquentar o polvilho com essa fervura. Molhar com 200 ml de leite a farinha de milho. Juntar ao polvilho esquentado. Acrescentar os ovos um a um. Colocar o queijo ralado. Acrescentar o restante do leite, amassando até obter o ponto desejado. Untar a assadeira e dispor nela os pães enrolados. Assar em forno a 170 graus.

(Edson Puiati – *Chef* de cozinha e professor – Belo Horizonte)



O GOSTO



A comida mineira sabe a quê?

CAROLINA FIGUEIRA

“Preto Mangaba me oferecia dum pão de doce-de-buriti, repartia, amistoso. Eu então me alembrei de que estava com fome” (Guimarães Rosa)

Talvez a pergunta que dá título a este texto ainda não faça muito sentido ao leitor. Para entendê-la, precisamos nos voltar para o gosto, assunto fundamental para compreender os costumes alimentares. Assim falamos também em conhecimento. O gosto é um desses conceitos que guardam diversas compreensões ao longo de tempos históricos. Ele permite, portanto, uma reflexão sobre como os elementos culturais constroem o repertório que valorizamos do ponto de vista alimentar, assim como nossas escolhas e preferências. Para isso, é importante olharmos para seus processos de construção. Do ponto de vista histórico, o gosto se mostra como importante caminho para entender as manifestações culturais e sociais, inclusive suas mudanças ao longo dos tempos. Justamente por isso, essa temática do gosto emerge ao falarmos de comida mineira.

Para uma parte significativa da literatura da história da alimentação, o gosto é entendido como um produto cultural e da sociedade, sujeito a uma escolha apreendida durante a vida. Há uma ideia corrente de que gosto faz parte do patrimônio cultural da sociedade, que muda no espaço e no tempo, por meio do qual se pode aprender e transmitir critérios de avaliação. Assim, o gosto é visto como expressão de um órgão que não é o evidente – a língua – mas sim o cérebro, um órgão “cultural” e “histórico” que escolhe, aprende e transmite os critérios de avaliação sempre sujeitos a constantes alterações.

No português falado no Brasil, identificamos uma frequente confusão entre as palavras gosto e sabor. Assume-se que o gosto, de acordo com normas técnicas brasileiras, diz respeito ao reconhecimento das sensações e percepções que são identificadas por nossas papilas gustativas, também chamadas de botões gustatórios.

Mas o que isso tem a ver com conhecimento e cozinha mineira? A relação se dá através da maneira como interpretamos os sabores dos alimentos e tem uma forte ligação com o saber. As palavras *sabor* e *saber* guardam uma mesma origem, ambas latinas. *Sabor* aparece como derivação do latim falado *sapere*, no sentido de “ter sabor”, “ser sábio”. Compreende-se assim que a ideia de conhecer se origina do sentido gustativo do verbo, ou seja, quem “conhece” é quem “experimenta”. Essa relação entre as palavras pode indicar também que a fonte do conhecimento empírico direto é associada ao sentido do gosto. Para saber o que a comida mineira pode significar, é preciso conhecer o sabor que ela tem, a que ela “sabe” – como se poderia dizer em diversas línguas de raiz latina, inclusive em português falado em terras lusas.

O gosto mineiro tem características que remontam à história que nos construiu, incluso nosso passado colonial. Ele coloca em diálogo nossas percepções sensoriais com nossa compreensão cultural. Identificamos em registros históricos, a exemplo da citação que abre este texto, a recorrência de espécies de plantas nativas do Brasil na alimentação, como é o caso do buriti na obra de Guimarães Rosa. Até mesmo no receituário histórico *Cozinheiro nacional*, do final do século XIX, seus autores indicam a substituição de ingredientes “europeus” por correspondentes encontrados em território nacional, como broto de samambaia, urtiga e outras espécies consideradas nativas, como a mandioca, lado a lado com espécies aclimatadas neste território. É fato que a mesa é um resumo das trocas do mundo.

É preciso, contudo, perceber esse gosto com os sentidos atentos. Se nossos receituários estão repletos de lombo, feijão tropeiro, torresmo, rapadura, cachaça, é porque há uma supremacia europeia nesse gosto que ainda insiste em sua própria preservação, enquanto matrizes indígenas ou africanas seguem preteridas. É preciso não esquecer que esse gosto da comida mineira, que valoriza e enaltece uma base de cozinha europeia, pode reforçar um viés colonial em nossa alimentação. A ideia de “substituição de ingredientes europeus” em diversos receituários e narrativas de cronistas não é por acaso. Evidentemente, o gosto é carregado de sentidos sociais – gostos de classe e estilos de vida, como diria Pierre Bourdieu.

Talvez a comida mineira esteja precisando saber mais de seus ricos e potentes ingredientes e técnicas que lhe são nativos. Quem já provou uma fração minimamente significativa das mais de quatro mil variedades de mandioca que temos catalogadas?





CONTEMPO- RANEIDADE DA COZINHA



Dois apontamentos sobre a cozinha mineira contemporânea

SABRINA SEDLMAYER

 título deste texto intercepta problemas que os estudos da alimentação há anos desenvolvem e tentam arduamente desnovelar. Proponho tão somente me aproximar dessas questões (não para ingenuamente tentar solucioná-las) com o intuito de alargar perspectivas e propor reflexões nessa data especial em que fazemos memória em conjunto, em que comemoramos os trezentos anos de Minas Gerais.

Para tanto, gostaria de levantar dois pontos de partida que me parecem estruturais no âmbito desta discussão. O primeiro é a velha questão da identidade. Ao dizermos mineiro, indubitavelmente nos referimos a algo além do mero adjetivo, além do pertencimento geográfico. Nem todos que nascem no território denominado Minas Gerais se sentem mineiros, conhecem o que a tradição, ao longo dos séculos, denominou de comida mineira, ou sequer a praticam de forma ritualística, seguindo antigas receitas, em seus lares. Vários saberes (a filosofia pós-estruturalista, a psicanálise, os estudos culturais, a nova história ou o que vagamente denominamos de “teoria”) nos ensinou que a identidade tem a ver com construção, ela nunca é dada. Não somos totalmente ativos para

sermos quem sonhamos ser ou escolhermos livremente o que queremos comer. Dependemos de uma complexa rede que envolve fatores econômicos, políticos, culturais, familiares, psíquicos, nutricionais, climáticos e afetivos. São múltiplos e complexos elementos implicados na construção de uma subjetividade. A concepção essencialista (que defende que a identidade se sabe por antecipação) se esquece de que quando falamos “mineiro” temos que levar em consideração classe, gênero, religião, entre outros quesitos.

Um exemplo pontual: posso comer angu, feijão e couve e me sentir muito mais identificada com o veganismo do que com a gastronomia mineira; posso morar numa cidade tombada como patrimônio histórico mineiro, amplamente turística, e fazer parte de um grupo, na Califórnia, de frugivorismo, e só me alimentar de frutas e verduras orgânicas, por mim cultivadas. A identidade é atrelada, assim, a profundos mecanismos de identificação.

O sagaz escritor argentino Jorge Luis Borges observa que no livro árabe por excelência, o *Alcorão*, não há camelos. Para ele, essa ausência de camelos prova que o livro é árabe: “Foi escrito por Maomé, e Maomé, como árabe, não tinha por que saber que os camelos eram especialmente árabes; eram para ele parte da realidade, não tinha por que distingui-los”. Se tivesse sido escrito por um falsário, impostor, turista, provavelmente colocaria camelo para *parecer* árabe. Da mesma forma, não é necessário que a comida mineira carregue consigo determinados ingredientes do passado para que seja considerada “típica” e com “cor local”. Por tradição, devemos entender uma densa construção cultural, já que cada época tem uma relação especial entre o conhecido e o desconhecido. Tradição, assim, tem afinidades com transmissão, e não com permanência e imutabilidade.

O segundo ponto tem a ver com a noção de tempo. O que seria contemporâneo? O pensador Giorgio Agamben nos auxilia quando argumenta que por contemporaneidade deveríamos entender uma singular relação com o tempo: aderir ao presente, mas também dele se distanciar. Levar em consideração as forças da dissociação e do anacronismo como operantes. Logo, contemporâneo não seria sinônimo de “novo”, de “novidade”, de “atualidade”. Teria a ver com isso tudo, mas também com o “antigo”, com o “passado”, com “o velho”. Elucida o filósofo: “Aqueles que coincidem muito plenamente com a época, que em todos os aspectos a esta se aderem perfeitamente, não são contemporâneos porque, exatamente por isso, não conseguem vê-la, não podem manter fixo o olhar sobre ela”. Contemporâneo tem um tempo interpolado, no qual o passado consegue jogar luz nas trevas do presente.

Logo, o termo *intempestivo* é aqui muito bem-vindo, pois diz da qualidade daquilo que chega fora da hora. Não no sentido que muitas vezes o Direito considera, como ação fora do prazo, inoportuna, atrasada, mas, sim, com aquilo que vem lá do passado, e toma, de chofre, o presente.



Levando em consideração tudo que foi exposto, poderíamos entender a comida contemporânea como aquela que dialoga com o passado no presente. Não é nostálgica. Não paralisa o tempo. Cria curtos-circuitos, é inventiva. Tem memória, mas também muita técnica e conhecimento. Tem a delicadeza de não tentar colar blocos reminiscents inteiros, mas, sim, ir reconhecendo o frescor das descobertas e incorporá-las às velhas e sábias práticas culinárias. Talvez em sintonia com o que o sofrido poeta diaspórico (mas absolutamente moderno!) Luís de Camões já alertava sobre o lugar decisivo do devir na vida humana: “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,/ Muda-se o ser, muda-se a confiança: / Todo o mundo é composto de mudança,/ Tomando sempre novas qualidades.”





TRADIÇÕES,
HERANÇAS,
CONSTRUÇÕES,
MUDANÇAS



Vasculhar o quintal e desejar o que ele não tem

JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

A típica comida mineira não é invenção da fome. É construção de fatores múltiplos e marcada pelas possibilidades das diversidades de gentes, de práticas e de ingredientes. Não é uma civilização do milho ou da mata; é isso e muito mais.

Há paradoxos explicativos acerca da construção da comida mineira. E há controvérsias que são interessantes de serem pensadas. Centradas muitas vezes na premissa da fome e contrapostas a dados documentais que não evidenciam crises de carência, mas, ao contrário, testemunham crescimento populacional constante, diversificação de uma economia pujante de abastecimento interno e multiplicidade de práticas alimentares, tais explicações precisam ser questionadas. Busco, na premissa das diversidades de ingredientes, de práticas alimentares e de encontros culturais, a possibilidade de pensar a comida mineira na perspectiva da riqueza estrutural que lhe dá conformação de linguagem identitária e de gosto tradicional. No tempo, gosto e identidade se transmitem e se constroem (tradição) repletos de novidades e de contemporaneidades.

Há no Brasil uma vertente interpretativa ensaística que tenta compreender as comidas regionais, com pesquisa a acervo documental restrito e autores preocupados em construir unidades de fronteiras marcadas. Confundem a identidade como delimitadora, como rótulo essencial e não como construção histórica.

Esses estudos, também, centram-se na tríade de culturas portuguesa, africana e ameríndia e, de forma simplista, veem unicidade nessas culturas e poucos diálogos e encontros no percurso da construção da história. Atualmente, em poucos e mais frágeis exemplos, temos um ensaísmo regionalista partindo da premissa da não existência de fronteiras entre as regionalidades, mas negando a pluralidade e conformando monstruosa unidade *mater* das culturas alimentares *sui generis* e locais. Há um tempo, um ensaísmo nacionalista preocupado em formatar regionalidades; noutro tempo, ensaios que buscam negar uma região para evidenciar outra. Ambos partem de perspectivas exaltadoras concorrentes, como se as regiões fossem estanques. As fronteiras são lugares de encontro, diálogos e fusões. Elas não limitam nem dão unidades; elas permitem as trocas e as transições. É preciso aderir-se à compreensão da história e reconhecer a necessidade de muita pesquisa em fontes documentais regionais e locais.

A História nos permite uma captura de temporalidades de forma a ter uma compreensão parcial das realidades passadas, mas nos evidencia possibilidades compreensivas bastante promissoras. A despeito do intercâmbio, das fusões e diálogos, das verdadeiras misturas de costumes e práticas, podemos reconhecer uma comida paraense, baiana, capixaba, fluminense, gaúcha, paulista... e mineira, uai! Esse é o paradoxo que importa: a diversidade e as misturas não impossibilitam a percepção de territórios multifacetados, mas identificáveis.

Parto de algumas premissas para pensar a história da comida mineira. A primeira delas é a máxima do historiador francês Daniel Roche, para quem a realidade cotidiana da alimentação é muito mais complexa e diversa do que as fontes históricas nos permitem ver. Por mais dados que retiramos das fontes, eles não são a realidade cotidiana do comer, mas parte pontual dessa vivência, a exigir do historiador sensibilidade e criatividade para tornar seu objeto de estudos minimamente cognoscível.

Entendo, em segundo ponto, que a comida é um elemento material da cultura e, nessa condição de artefato, deve ser lida como inteligência do homem, em nível similar ao da construção do pensamento, dos valores simbólicos e da linguagem. Ela é linguagem! Complexa e rica, repleta de escolhas racionais. Tais opções me levam à terceira premissa, de que essas escolhas são feitas na ambiência doméstica da cozinha e do quintal; da presença do fogo, que é elemento vital de cocção e de experiências. Jean-Pierre Vernant nos diz que “ao cozinhar o alimento, esse fogo secundário, derivado, artificial, distingue os homens dos bichos e os instala na vida civilizada”. O fogo, ainda, simboliza liberdade e possibilidades de escolhas do que cozer e de como fazê-lo.

A cozinha é um lugar, ou seja, um espaço de relações humanas, com a presença luxuosa do fogo. Esta quarta premissa incorpora todas as outras e acrescenta a elas as presenças de gentes da casa que a família tem como suporte de manutenção e como possibilidades de opções. Vivências que dominam o território do fazer





comida, do transformar o produto do quintal em alimento, do buscar a complementação necessária para a construção do gosto.

A cozinha de uma família mineira é o vasculhar dos quintais, aproveitar tudo que eles têm e desejar o que eles não têm. É a sociabilidade de vizinhança para complementar o desejo e construir o gosto. É a busca, no mercado, do produto que vem de longe e transita por transportes difíceis ou facilitados pelas redes de circulação que vão se aprimorando. Se o produto do quintal é essencial e diverso, outros se têm à mão com o desejo e a busca; o querer comer é parte constitutiva do fazer comida.

As escolhas alimentares, então, se forjam com diversidade. Produtos simples são transformados em muitas receitas. O milho, a mandioca, o feijão e o arroz se multiplicam em mil formas de beneficiá-los e de misturá-los. Pratos simples e variados, conjugados por saberes que o cotidiano indica e a ciência comprova. As carnes dos animais criados no quintal-domicílio – as aves e os porcos – ou no pasto mais distante – o boi, principalmente – guisam-se em refogados, ensopados ou picadinhos, sozinhas ou acompanhadas. As matas fornecem caças, tubérculos, ervas, raízes e mel. Tudo se incorpora para driblar uma hipotética carência. E tudo é moído na máquina do tempo. O gosto é vivência e tempo, mais que instinto de sobrevivência ou capacidade sensorial das papilas gustativas da língua. O tempo e suas fusões, a conjugar a natureza, a *physis* e as escolhas historicamente constituídas.

A tradição medeia tudo como um liame de teia, uma rede, agrupada nos nós e estendida no fio solto. Tessitura de permanências tranquilizadoras e de mudanças inquietantes. A cozinha é o experimentar com segurança e coragem; é o aprendizado com o mestre e a ousadia do aprendiz.

A tradição é transmissão. Assenta-se no passado, atende o presente e despreocupa-se com o futuro. Dá uma reviravolta na carência e aproveita a fartura. O que não se tem e não se consegue fácil é deixado para outro tempo e apega-se ao que se tem à mão, mantendo o desejo do que está inacessível.

Algumas interpretações da comida fundamentam-se na carência e a tomam como “invenções da fome”, mas o homem está mais atento à obviedade cotidiana que torna sua vida agradável, como diz Paolo Rossi ao pensar a história da alimentação. A fome prevalente existe sempre, infelizmente. No caso da história de Minas Gerais, no entanto, ela não é endêmica e muito menos epidêmica. Ela não é a marca original de sua comida, de seus pratos e de seu gosto. Ao contrário, é a diversidade de produtos, a complexidade dos diálogos e os encontros de culturas, os fatores condicionantes de uma comida variada, rica e motivadora de orgulhos. Não é o marketing governamental, como arvoram alguns (isso é recente no tempo); não são as festividades, os festivais e as comemorações, como argumentam outros. Invertem os fatores: marketing turístico e festivais existem porque têm aderência ao real de uma comida inventiva e diversificada; porque mostram nosso

orgulho e atraem o outro para dar lustro à nossa vaidade de sermos bons de garfo, de forno e fogão! Construímos gostos e os preservamos. Gostamos de nossa comida e a transmitimos (na acepção real do que é tradição). E queremos mais: o reconhecimento da capacidade de ter nossa comida como um valor, um bem, um patrimônio que construímos.

Fernand Braudel, historiador francês, dimensionou as “plantas de civilização” como condicionadoras da vida das sociedades que as cultivaram. Assim, milho, arroz, sorgo e trigo “cerealizaram” relações econômicas, poderes políticos, imaginários e rituais. Forjaram tradições. Mas não apenas os cereais fizeram isso; que nos confirme a mandioca, a oliveira, a batata e o tomate. Os alimentos compõem a inteligência humana. A tradição mantém e muda, radicaliza e inventa. Na alimentação, ela concilia a caça com a cria, a coleta com o cultivo, o nomadismo com o sedentarismo, o selvagem com o doméstico, o rural com o urbano.

A máquina do tempo mistura tudo! Harmoniza a natureza com a cultura e controla, também, o espaço para que haja disponibilidade de ingredientes e invenções de cozinhas. Tempo e espaço são governados pela inteligência do homem que salga, desidrata, defuma, adoça, congela, matura, enfim, domina-os com práticas e saberes.

Em Minas, as secas e as águas, o frio e o calor, os tempos religiosos e os de convivência laica, os preceitos de hospitalidade e de doação, os ambientes de sala e de cozinha, todos distinguem ações em suas formas e em suas possibilidades. Sempre, a comida está associada às escolhas feitas e coligadas a dizeres e vontades.

Nosso gosto alimentar e nossa comida, no entanto, não são apenas para se mostrarem. São para constituírem pertencimento. É possível apreendê-lo em compreensões: suas aderências a nosso viver evidenciam, de forma clara, o que comemos e o que somos.

Recentemente, nossa capital, uma urbe que mistura todas as Minas, foi reconhecida como “Cidade Criativa da Gastronomia”. Apenas mais uma evidência do quanto as práticas e os costumes alimentares traduzem o prazer do mineiro por sua mesa, a identificação com a sua comida. Tratada como algo vivo, transformada a cada tempo em sobriedade tagarela com todas as suas temporalidades, nossa cozinha convida nosso quintal, nosso fogo e nossa criatividade e todos juntos põem a mesa com requintes de simplicidade, cortesia, polidez e história.





GO BACK TO THE BEGINNING

Our food has history

JOSÉ NEWTON
COELHO MENESES

ORGANIZER

Summary

PRESENTATION 105

Our food has history
Agostinho Patrus (President of the Legislative Assembly of Minas Gerais)

INTRODUCTION 106

Minas and its tercentenary cuisine
José Newton Coelho Meneses

EDUARDO FRIEIRO AND THE MINEIRO CUISINE 109

“Legend there, history here” – Eduardo Frieiro and the mineiro cuisine
Juliana de Souza Duarte

KITCHENS 113

The wood-burning stove and the homey environment of making food
Edson Puiati

RECIPES 117

“An empty bag cannot stand upright!”
Sinval do Espírito Santo Neto

OUR TABLE 122

The difficult choice of examples among such a great variety

DESSERT 130

“Sweets is party: about sugar and celebration”
Amanda Gerales

QUITANDAS ETC. 136

MINAS GERAIS ARTISINAL CHEESE 140

The pão de queijo (cheese bread)
José Newton Coelho Meneses

THE TASTE 144

“Food from Minas gerais: What is its taste?”
Carolina Figueira

KITCHEN CONTEMPORANEITY 147

“Two notes about contemporary mineiro cuisine”
Sabrina Sedlmayer

TRADITIONS, INHERITANCES, CONSTRUCTIONS, CHANGES 150

“Search the backyard and desire what it does not have”
José Newton Coelho Meneses

Acknowledgements 158

About the authors 158

Fundamental Bibliography 159

Presentation

Our food has history

AGOSTINHO PATRUS

PRESIDENT OF THE LEGISLATIVE ASSEMBLY OF MINAS GERAIS

As we celebrate the tercentenary of the Minas Gerais Captaincy creation, the Assembly of Minas invites the readers to delve into the roots of one of our greatest patrimonies: the culinary. In the delicious chapters of this book, the reader will savor a little of our gastronomic memory. In Minas Gerais, tradition and modernity walk side by side permeated by an infinity of attractiveness that transform the State into a synthesis of Brazil. To translate “*mineiridade*” (which is the characteristic of the cultural traces of Minas Gerais state) it is necessary to comprehend our culture and, of course, our flavors. Despite being many times neglected in history books, gastronomy also represents an important mirror of social evolution.

In every history there is a flavor. There is no memory which cannot be represented by a food. In many places of Minas Gerais, the recipe book is the cook’s memory, the farthest family recollection. The cook that we paint today has already received the paints, colors and contours by previous generations, and must receive from us, besides recognition and respect, actions that lead towards the preservation of this extremely rich cultural patrimony.

In all flavors there is also a history. The food travels countless and unknown ways before it reaches its most valuable path: from the dish to the mouth. Along all of them there are people who dedicate their existence to learn, practice and transmit their craft. Therefore, the art of cooking is also the art of encounter. Cooking is much more than just the act itself. It is connecting to unknown people and their different lifestyles.

To live Minas is to experience its flavors and know the labor of who produces them. The *mineiro* (people and things from Minas Gerais State) gastronomy syncretism contemplates a diversity of products, techniques and rituals. To preserve the cuisine’s origin, rescuing the food culture that goes back to the colonial times of Minas Gerais, is an essential process to appreciate a good dish.

Each recipe, each testimony shown here is a manifest for happiness. May the universal language of food allow the reader to appreciate – in a calm and soulful way – the histories of flavor and affection this book contains.

Introduction

Minas and its tercentenary cuisine

JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

The act of cooking is the first sign of a culture. In the kitchen, hardships and needs transform themselves in survival saving formulas, in signs of life.

The kitchen has always been a place of positiveness and denotes the human capacity to transform the natural world in pleasurable practices and survival ones. This is where the human being demonstrates to know one's territory: from one's observation of the landscape and the world, from one's experimentation, one finds what can be transformed in food. That's why the kitchen and the table narrate the world, as it has well been said by the Italian historian Massimo Montanari. For him, the food and drink of a people are ways of expression that allow the reading of belongings, identities and relations. Thus, food is language, with its vocabularies (ingredients), its grammar (recipes), its syntax (menus) and its rhetoric (socializing when eating).

We celebrate Three Hundred years of the Minas Gerais Captaincy. It is fair to decipher the *mineira* (from Minas Gerais State) food in this memory-book. We will read it in a small exemplary part. It is rich and complex enough to require an encyclopedia to minimally evidence it. The celebration, therefore, celebrates it in images and a few recipes because its complex grammar would require too much paper.

Minas Gerais is, in fact, more temporality than these Three Hundred years of the Captaincy mark. It is a Minas (which means mine) from "São Paulo and Minas of Gold"; a Gerais (which means general) from "Rio de Janeiro, São Paulo and Minas of Gold" and it is furthermore, many Amerindian territories that cultivated it and got their food out of it. Minas is a paradoxical interior of closed *sertão* (hinterland) and border *sertão*. There is no limit in this conquest: there are permeability and cosmopolitanisms. There is an attachment to the domesticity of the family backyard and its relations to the neighborhoods open to exchanges. A construction of a taste repressed by a tentative of isolation in itself and by the rupture of demarcation lines towards the five corners of its surroundings.

Its food is this construction of many indigenous ethnicities, many Portuguese and many Africans and also the meeting of people from all regions of the Portuguese

America that made it the crossroad of many paths. As Guimarães Rosa said “Minas is many ones”, but anticipated this sentence with another singular one “its orb (...) is a crossroad”. I would write in the plural about the crossroads that form our food culture from our cuisine practices.

In 1966, stimulated by a statement in a text by Alceu de Amoroso Lima, the *Tristão de Ataíde*, which talked about the *mineiro* (people from Minas Gerais State) sobriety who “eats little and eats the simplest food”, Eduardo Frieiro expresses the difficulties of knowing who is the *mineiro* or who are the *mineiros*. However, he agrees that if we understand a *mineiro* generality we find that he is sober at eating. The sagacious Frieiro brings forward that comparisons about food quality or knowing how to eat consider “the higher classes”, for in any place in the world, “The popular layers, (...), eat very poorly”. The world continues to discuss food, praising it, characterizing it regionally, forgetting that there is hunger in considerable parts that inhabit it. Here we want to have the awareness that celebrating the history of our food allows us to criticize the inequality in its consume. We start a set of light texts paying homage to Eduardo Frieiro – “*Legend there, history here*” Eduardo Frieiro and the *mineiro* cuisine, by Juliana de Souza Duarte. The homage to this man who is cult, self-taught, thought –provoking of a culture being built, is deserved.

Oliveira Viana, in 1923 had already rehearsed a *mineira* culture typology which “gathers around the family table”. He diagnosed a kind and hospitable formation of the *mineiro* being, marked by the inheritance from the Portuguese North associated to a rural specificity giving the tone to Minas society. The author seems to be influenced by reading the narrative of Auguste de Saint-Hilaire – such as Frieiro also did later on. Saint-Hilaire observed a “simple and affectionate politeness” in the *mineiro* hospitality. The search to understand the essentialisms of our food culture is hard and instigating. On the other hand, they unveil themselves to whom tries to read them as a construction of many temporalities transmitted in longevity to characterize a cuisine that walks in harmony with the modernity of Minas. The family table and the wood-burning stove are constructive elements of a cozy kitchen and, “*The wood-burning stove and the homey environment of making food*”, by Edson Puiati, presents us, in a sequence, reflections of this long and rooted formation attached to the origin and with an eye in the future.

Women impose themselves in the historicity of our eating practices. Indigenous, Africans, Portuguese, *Sertanejas* (from the hinterlands). If at first they were hidden in the domesticity of the backyards and kitchens, they become apparent in transformation ways, of learning and of knowing how to do it. This shows itself to be rich and diverse and imposes specific ways of cooking and setting a table. Urban and cosmopolitan in the simplicity of showing themselves. In “*An empty bag cannot stand upright!*” Sinval do Espírito Santo Neto praises female recipes, the relations of mothers, grandmothers and aunts in passing on constantly renewed virtuosities.

Our table is also the sugar table. With it, *mineiras* and *mineiros* (women and men from Minas Gerais State) played and play with their inheritances. Even

though soberly, they play! Our confectionery travels among the Kingdoms that colonized us, mixing itself in creative recipes, respecting and renaming them; expanding in tastes from fruit donated by our backyards. Auguste de Saint-Hilaire highlighted in his narrative the *mineiros* relish for fruit sweets and their exaggeration in sweetening them. Whereas Sérgio Buarque de Holanda highlighted varied fructiferous characteristics of Minas's sweets. Amanda Geraldès, in this book, in the chapter "*Sweets is party: about sugar and celebration*", candies us with sweets and puddings and leads to the origin of sugar cane domestication and its white gold, celebrating knowledge in sugary parties. And of parties and festivals, including the gastronomic ones, Minas satisfies and knows itself.

Through artisanal cheese made from raw milk, as many as are its diverse regions, Minas Gerais translated Lusitanian knowledge into *mineiridade* (something proper of Minas Gerais state). It snobs raw milk cheese flavors around the world. With *quitandas* (in the *mineira* cuisine this is about all the goodies served with coffee but bread, such as cakes, cookies, biscuits, jams, etc) derivated from the king corn and the queen manioc, they used inventive art to substitute the white bread. However, as soon as they had easy access to wheat, they made it a powerful master in the baking sheets and ovens. They mixed everything, constructing food tastes. Carolina Figueira makes us reflect about this construction in the text "*Food from Minas Gerais: What is its taste?*" where the author shows us that knowledge and taste are twin words. These vocabularies of the food-language transmit ingenuity and pleasure (without restraint), two things the *mineiro* puts names to. The sobriety in eating is denied in the tastes diversity construction.

To understand food, we need the five or six senses and more. As Michel Serres, says, "The sensation (...) inaugurates the intelligence", "men savors", animals eat. Flavor leads to narrative, to its comprehension, its unveiling. Taste asks for the senses of smell, vision, hearing, touch, ... and asks for more than our biological apparatus: it asks for emotions. The immediacy of the senses, however, is only part in the flavor language. The narratives want to understand beyond them. Sabrina Sedlmayer – "*Two notes about contemporary mineiro cuisine*" – in fact, points nets of multiple factors to mark our time in the current Minas cuisine. It characterizes the multi-temporality of the novelties as well as the radicalizing in search for the old and what flows between them. Time and identity are constructions to be shown, especially the changes.

Tradition and changes are, therefore, what we try to see in "*Search the backyard and desire what it does not have*", where I try to reflect about a rich, complex and fascinating *mineira* food. I know I can seize something from it, not everything. It is, perhaps, very little. It is more than I can and that reaches my cognition efforts; it is built over inheritances; it wants to incorporate itself to the novelties and revere the roots; it does not deny any other one to construct itself. On the contrary, it is full of mixtures, praising the intelligence of many cultures in ingredients and practice.

Our food has history pays homage to Eduardo Frieiro. In *Feijão, Angu e Couve* (beans, angu (corn mush) and kale), he astutely essayed about a Minas of crossroads and diversities of food and *mineiros*. With him we learn that *Our history has food*.

EDUARDO FRIEIRO AND THE MINEIRO CUISINE

“Legend there, history here” – Eduardo Frieiro and the *mineiro* cuisine

JULIANA DE SOUZA DUARTE

The essay “*Feijão, angu e couve*” (“Beans, *angu* (corn mush) and kale”) of Eduardo Frieiro, can be compared in relation to the *mineiro* food reflections as cheese is for guava sweet (which is a traditional dessert combination in Minas Gerais State). It is fundamental, instigating and provocative, as is the author. Published the first time in 1966, the book is pioneer in the studies about the eating habits in Minas Gerais and an essential reading for those who venture to study this theme.

Frieiro was a very peculiar intellectual, not only for his self-teaching education, but also for his polemic style and desire to investigate and contest established truths. He nurtured a certain pleasure in deconstructing myths and said we was closer to being a “mitophagus” than a mitophilus.

Born in 1889 in the city of Matias Barbosa, district of Juiz de Fora, he lived most of his life in the capital Belo Horizonte. More than once he refused the opportunities to move to Rio de Janeiro, a city considered the intellectual capital of the country and to which many writers migrated to looking for projection.

Frieiro only studied until the second grade of elementary school, enough to learn how to read and write and to fall in love with reading. From then on he became a book worm, after that he became a writer of romances and essays, professor in the School of Library Science at the Federal University of Minas Gerais (UFMG), director of the Minas Gerais State Public Library and an editor. It is an amazing trajectory frequently marked by polemics and provocations that gave him a character with a contradictory, angry and even sour fame.

His production as an essayist draws attention to his practice of being a meticulous and untiring researcher. Although he did not consider himself as an historian, he dedicated himself methodically to the study of *mineiro* themes, always faithful to his questioning spirit and his propensity to “look into the inside out part of every thesis”, as he says in the letter to the editor R. Magalhães Junior, in 1958.

It is interesting to observe that despite not recognizing history as his work, in his library there is part of the Minas Gerais Academy of Letters collection with works of important authors for the historiography, such as Marc Bloch and Lucien Febvre, both part of the Annales School. Francisco Iglésias, historian and history professor describes him as follows: “Frieiro cultivated History, wrote admirable texts in this specialty. There is much of historical sensibility in his literary essays.”

Knowing the characteristics of his provocative style, it is not surprising that in the book “*Feijão, angu e couve*” (“Beans, *angu* (corn mush) and kale”), in his preliminary considerations, he put the following question: “Do *mineiros* not eat well?”. The reflection dialogues with the work of Alceu Amoroso Lima, “*Voz de Minas*” (“Minas Voices”) where he affirms that “the *mineiro* eats little and eats the simplest possible food”. Alceu considers that in Minas Gerais the table is always an accessory that the *mineiro* man despises “with his irresistible vocation towards the spirit predominance”.

The preliminaries continue with propositions that can be indigestible for the regionalist defenders: “we know many individuals coming from Minas Gerais, but we don’t know “the *mineiro*” or the *mineiros*” as a human group endowed with determined general characters empirically recognized”. To draw the contours of his work, Frieiro explains himself: “On this essay pages we talk about *mineiros*, but very simply understood as a group of Minas Gerais territory inhabitants, the ones of the past as well as the ones of the present, of whose most common eating habits we will occupy ourselves”.

To know the author’s starting point seems to be fundamental to understand his work path, his choices and his thematic. Along his essay, Frieiro will go through themes which go from food and the habit of eating the famous “*tacquara bug*” up to the trivial *mineiro* food present on the tables until today: beans, *angu* (corn mush), different flour, rice, pork, beef dry or “green (fresh)” meat, chicken on a party day, kale and the most *mineiro* dish: “*tutu de feijão*” (a mixture of beans with manioc or corn flour and many spices). For him “*tutu*” is an incomparable delicacy for the *mineiro* palate and so he describes it like this: “the most vernacular is the one made with red beans (in Minas, the black beans are not much used), which after being cooked is thickened with manioc or corn flour and served with greaves. It is also served with sausages and cooked eggs cut in slices.”

But he isn’t satisfied talking only about the food, he dedicates himself to also describe the habits at the table. He goes from the “toss eating” which is throwing lots of flour into the mouth, then on to the “captain” – a way of eating with your hands putting the food together in little chunks with your fingers, up to the detailed description of a ceremonial dinner where the English tableware mixes itself with plates made out of coconut and pumpkin shells.

No theme related to the *mineiro* eating habits seems to escape the attentive essayist. The drinks, the regional differences, the foreign influences in the menu, the new habits of consume, the small bars, the “little hells”, all have room in his work. And the job of collecting, gathering and giving sense to these registers, up to now still sparse, about the eating habits of Minas Gerais, sets Frieiro among the “explainers of Minas”, as is well characterized by professor Maria da Conceição Carvalho.

To finalize his work, our amazing writer launches a new question which already comes with an answer:

“– Is there a typical *mineira* food?

The answer is yes and no.

– Yes, because it is possible to recognize a constant (employing a term used in Physics) in the equation of food preferences of the people who live in Minas Gerais.

– No, because such preferences are not exclusive of this same people.”

To give continuity to the Eduardo Frieiro’s intellectual tradition of questioning everything, we turn our look upon the pages of “*Feijão, angu e couve*” (“Beans, *angu* (corn mush) and kale”) and under the light of understanding food as a language that has culture, tradition and identity, we will disagree with the author and affirm that yes, there is a typical *mineira* food. Food that is the result of more than 300 years of history, of permanency and transformations. Food that expresses itself in the choice, in the forgetfulness and in the ingredients rescue; in the “*ora-pro-nóbis*” (a non-conventional food plant popular in the state) fence in the backyard or in the apartment garden; in the way of preparing, in the patience of cooking a chicken “dripping water and frying” and the *tropeiro* beans mixture (there is a recipe further on that will explain what it’s made of); in the way the people relate to the act of eating, in the “would you like a cup of coffee?” and in a bar counter; in the iron pan; in the different kinds of cheese: fresh, matured, refined; in the *cachaças* (strong alcoholic drink made from sugar cane fermentation) and its derived drinks *giribitas* and *giribatas*. Food that identifies and differentiates the *mineiro*.

KITCHENS

The wood-burning stove and the homey environment of making food

EDSON PUIATI

Cooking is one of the most noble arts of the human figure, we can affirm that it is one of the few that allows sensitizing all ones' senses, in a way that makes the act of eating, savoring or even observing, memorable, being it alone, with friends or family. Our taste memories are present in our lives; they start in childhood when we do not even know how it would be to record the culinary distinctions between parents and grandparents; the artifacts used mix themselves with pleasure and at the same time with hard work. There is pleasure when we satiate our hunger at the table and hardship when we remember how exhausting it is to care for the ingredients from their origin until the table. The memories we have of cultivating vegetable gardens, raising pigs, chickens and milk cattle reinforces our memory about the field work, and as a consequence the valorization of the food on our plate – memories that childhood transformed in taste memories, they are images, smells and tastes so original that can make us cry out of emotion, pleasure and from missing them.

A taste memory can start with breakfast, when in a *mancebo* (a wooden artifact which holds the cloth strainer for coffee making) we perceive the smell of fresh coffee set beside the wood-burning stove, burning up in smoke, it brings with it soot on the walls and ceiling around it, where the spider webs become black by the smut. With coffee there are corn cakes, bread, cookies; in which *mineiro* house aren't there such delicacies? Comes Sunday, a day to rest, to "guard oneself" and to party, the family is together again and the kitchen is the show stage once again; the conductor is the wood-burning stove, which becomes more and more the center of attention. The menu is usually very traditional: macaroni, rice, beans, *angu* (corn mush) and a nice chicken from the backyard made with "*molho pardo*" (which is a gravy made from the chicken's fresh blood). Once again, images, smells and tastes together remit to true ritual, that starts with the fun and happiness of

running after the chicken in the henhouse, but then comes the bizarre scene of killing the chicken and saving its blood in an enameled plate or even an aluminum one that will soon be part of the gravy, a typical and traditional *mineiro* dish. This frightens the youngsters at first, but then it becomes part of their daily life. I will never forget my mother saying: “Don’t fell pity for the chicken or it won’t die!” Another sense- hearing that fills in our memories. The matriarch voices in the kitchens with their rites, proverbs, secrets and all the noises that the kitchen environment can bring us.

The kitchen is a mystic and inspiring environment. The stove and the fire illuminate, heat and complement our taste memories. This and that together compose the aromas and tastes so emblematic in our culinary history. The recipes, many times written on greasy notebooks, or locked up under “seven keys”, are the guides for many *mineiro* delicacies; these are shared among the families, friends and neighbors. The *mineiro* recipes are hereditary by nature, they travel from generation to generation reinforcing our gastronomic identity. The cooking ways perpetuate themselves throughout times. Of course tradition is the inspiring factor to evolve in the recipes; the technology, in the eating habits changes. We are being directed towards more economical options, healthy and agile, which allows us to create more modern, contemporary menus inspired in the traditional culture.

Our culinary culture has equipment and artifacts that are part of our history and of our taste memories, like the *mancebo* mentioned before, besides the enameled teapots, cups and plates and the wood-burning stove, usually red, to be highlighted in the most important part of the house, in its many versions with ovens and a space to keep the logs. Furthermore, many of them have a serpentine system to heat water for baths and kitchen use. We can also cite the “*star*” (an artifact used to crush beans made of the oil can), the manual bread toaster, the manual coffee and meat grinder, the pestles, the pasta wooden rollers, the coppery pans for the sweets, the stone and clay pans, the kerosene lamps, the wooden big bowls, the wooden spoons that are still used, the clay jugs that kept water fresh, besides many others. Some of these artifacts evolved to modernity, but did not lose the memorable effect. All this apparatus, together with the *mineiro* way of doing things, make their kitchen one of the most sustainable ones, showered by simplicity and abundance. The indigenous, Africans, Portuguese and many other ethnics influence remit us to a cuisine appreciated in all the world. Besides the culinary, the *mineiro* also has a very singular hospitality, a care in receiving people, that reinforces even more, its characteristics of hosting so well at the table.

Nowadays, the environment of cooking, in a very *mineira* style, starts by checking what there is in the backyard or in the free organic or agro-ecological markets, a growing and well valued movement. Our land is very fertile and offers us a range of supplies with varied scents and tastes inspiring us to create novel experiences compared to a painter who has in his hands a pallet of many colors, which makes its canvas more exciting and truthful. That’s what cooking is about, expressing a feeling of love towards our fellow ones, the ingredients, the earth, the

sustainable way, respecting nature and the environment. We have learned with our ancestors. Along with the way of preparing our recipes, these premises become a chant for whom loves to be a cook. It is about making a simple scrambled eggs memorable. Over the years, we kept our search for simplicity, authenticity and sustainability. We will continue to elaborate contemporary dishes, using modern equipment and utensils, but taking into account what tradition has taught us.

RECIPES

“An empty bag cannot stand upright!”

SINVAL DO ESPÍRITO SANTO NETO

Let's start this talk with this maximum – a typical *mineira* mother bravado. The mother who calls attention to table manners to guarantee that her offspring eat everything that is on their plates. This sentence leads to something that seems to be a demand for the cooking act in the Minas Gerais houses: the first need to feed oneself. However, a lot is hidden under this apparent need to nurture oneself.

From cultivation up to the table, in the family cooking, in the recipes exchange among neighbors, aunts and god-mothers, a great part of the *mineiro* way to manage food is marked by the social determinations of what is the women's role or what is the men's responsibilities when feeding the family. The culinary knowledge which is practiced and transmitted in Minas conceals the search for delicacy and the pleasure of eating under the old rag of vital needs, under the memories of scarcity, of the hunger and adversity phantoms. And in this art, the Minas Gerais women are masters!

The Minas Cuisine traditions create and perpetuate themselves in a centenary game of circumventing hunger with what they have in the backyard- even if the backyards' orchards and vegetable gardens hid lots of secrets. It is the tradition of picking the fruit to make sweets; of grinding the urucum to redden the chicken; of bringing sustenance with the harvest from the backyard sold in the fair; of the *quitandas*, always more abundant than the many mouths to feed in the house, shared at the end of the novenas. It is the tradition of the big luncheons prepared by the community and shared with everybody at the end of “*Folia de Reis*” (a traditional Portuguese religious festival). It is the Lady of the Rosary tradition that doubles the food in the pans when the party dancers arrive in a bigger number than was expected. It is the praying for Saint John if the corn threatens to wither; and dissolve the corn flour in a pot, to give strength if the scarcity becomes reality.

In Minas traditions, the kitchen at home is- or used to be- to keep the “men's” and “women's” tasks. Tasks that are organized as a dance, maybe a net of tasks and methods that adapted themselves to each other over time, but left their marks on the recipes and unique preparations playing their material and immaterial roles in the food and in the act of eating in society.

The Role

If we consider woman as the fragile sex, we can affirm that “delicateness” would be something compulsory feminine. However, the household work is designated to her, which must be equipped with dexterity and sensibility, whereas to the men there is the hard, heavy, strong and difficult work. I ask myself about this idea of fragile, light work; I remember my grandmother carrying sugar cane from the backyard to make juice, killing a chicken for the *molho pardo*, her strength in mixing the sweets for hours to get the right texture. In these things, the women of Minas demonstrate not only their physical but also survival strength. It is the inside the house work in counterbalance with the work outside, of the world’s life, of the society. Pierre Bourdieu points out that the social order works as an immense symbolic machine that tends to ratify the male domination over which it is founded: it is the work social division, a very strict distribution of the activities attributed to each sex, its place, its moment, its instruments. To men are attributed the market, the assembly, whereas to the women is reserved the inside of the house.

Pleasure: the cook’s disguised “virtuosity”

In the “*Banquete de psique: imaginação, cultura e psicologia da alimentação*” (Psyche banquet: imagination, culture and psychology of eating), Gustavo Barcellos presents the mouth as our naturally first and most interesting taste organ. In it and through it we can establish a relation between the soul and food. The mouth is a pleasure, memory and feeling zone with its papillae, membranes, palate and tongue, being a complex feeling machine. It all starts in the mouth, through it we start to explore the world and to which we eventually return when we lack other pleasures.

In the *mineiro* kitchens, the appreciation of what one eats is done with zeal and caprice. The search for pleasure also happens in the care for cleaning, the shining of the pans, the floor and the coffee strainer cloth. A dynamic of cares that show themselves in the diverse meals that the *mineiro* has along the day. It is one after the other. From breakfast to the afternoon snack. From the house lunch or the group lunch. Of dinner made from the leftovers or the snack full of *quitandas* served and shared after the novena.

We perceive that this dynamic happens through caring, by the maternal, a universe historically attributed to the female genre. Since genre is constructed socially, such cultural construction involves power relations. A power that this skillful *mineira* learns to use for she knows that even in a land without a sea, “the fish is caught by the mouth”.

Recipes: blessed is the making among women

It was in this mountainous land, in the interior of the homes, among women, that our greatest culinary jewels were created. The beauty of our recipes has a name and a nickname. One just needs to pick up the recipe books from the *mineira* families to find, along reading them in the enchanting journey through their pages, the “Zezé Cream biscuits”, Mrs. Pequetita Sweet Roll”, the “Teca Sweet Cookies” or the “Elena Lazy Pie”.

This recipe collection has awakened passions, memories and affections for 300 years and it is what we celebrate on our tables. It is what makes us slack-jawed or open-mouthed, to once again use the mouth as a reference to our feelings. It is around the table that we feel alive. It is by the stove that we tell our secrets, raise our children, decide the Sunday lunch and what to do the next day. The preparation of a *mineiro* dish can involve the family on a complex game of tasks and centenary knowledge. Cooking involves tricks, details and practices where one not only learns the dish recipe but learns much more the recipe on how to be a *mineiro*. The chicken that “drowns” in red paprika and then on to drip and slightly fry, teaches us that we must do things in life calmly, with ease and secrecy. The kale in the backyard that must be cut super thinly before being fried shows that with technique and knowledge we can get what we want in life. The *angu* (corn mush) preparation teaches us patience and perseverance; beans, love, and it is the proof that with it all makes more sense. Even in those days of less abundance, well cooked rice and beans help forget the lack of meat. The mixture, the stews, an infinity of deliciousness that makes the food prepared by the Minas women something unique. I use to say that a *mineira* meal cannot be decided in a “mono-dish” as other ethnics. There is no lunch made in an only pan. Cooking a Minas meal requires at least some five pans even if at dinner they become one big mixture.

These secrets are being registered in the recipe notebooks and inherited by the girls throughout generations. The handwriting goes on being (re) written like an embroidery, and the notebooks are used as a diary of what is exchanged with other women who carry on teaching how to transform what the land offers us in delicacies.

Transmission and innovation: the past as a gift

Past tradition lives on and reinvents itself nowadays. We continue building ourselves as *mineiros* through dialogues at the table. Our conductors continue to be the women who detain and renew this traditional knowledge. Of course men are increasingly entering the kitchen universe, maybe, however, as a reverence to some ancestor (and with her reference).

We can talk about a “new” *mineira* cuisine, or a contemporary *mineira* cuisine, and why not a *mineira* cuisine suited to our current way of life. In the city we don’t have the henhouse in the backyard, the orchard or the vegetable garden with everything fresh at hand, but we continue with the corn flour of Gandpa João to make our *angu*, Lete’s fried kale, Rosana’s chicken pie, Mariana’s corn cake, Ju’s beans. The recipes are reinvented and some even reappear. To skim through the pages of a family recipe notebook is a journey over the world of these women who told our history and how they survived with what the land gave them- thus they formed our culinary. The traditions sometimes are kept, sometimes are renewed, revisited and even deconstructed, nevertheless they are still an ancestral culture reference, feminine, of resistance and principally of existence.

In the transmission of this knowledge, in the understanding of the techniques created by these men and women, who in synchrony made possible the arousal of the *mineira* Culinary is that makes us sure that neither an empty bag cannot stand upright nor food without history.

OUR TABLE

The difficult choice of examples among such a great variety

 ur choices in the exemplary recipes that follow are based on the tradition in the ingredients use, foundations of continuity and creativity: the corn, the manioc, pork, beef and chicken meat; greenery, vegetables and fruit from the backyard; milk, rice and beans; wild edible plants. The tables of the people from Minas are set and reset with this abundance. But the most important is the simplicity, besides small and subtle variations; the way each one cooks. *Each head, one sentence*; each recipe, an art.

GRITS WITH PORK RIBS*

Ingredients

200 g of grits
1 kg of pork ribs
1 tablespoon of fat
1 tablespoon of salt and garlic
1 tablespoon of urucum
2 bay leaves
1 big shredded onion
1 calice of *cachaça*
½ calice of lemon juice
Greenery as wished
Pepper as wished

How to prepare

Wash the pork ribs; put them in a pan covered with water, put the *cachaça* and the lemon juice and cook it for a short time. Drain and reserve.

In a deep recipient wash the grits many times. Drain it and put it to cook in a pan with water until it is very soft. Stir so that it won't stick to the pan. Take it out of the fire and reserve.

While the grits are cooking, prepare the pork ribs. Heat some oil in a pan and fry them lightly. Take out the oil excess and add the salt and garlic, onion and at last the urucum. Let it get some color, put in the grits, mix well, put a little bit more water, the bay leaves and cover it. Let it boil for some minutes

to get the taste. Adjust the seasoning. Add the greenery and pepper.
(When you make this dish you don't need to make rice).

CHICKEN WITH OKRA *

Ingredients

1 chicken about 1 kg
300 g of okra
2 medium onions
1 calice of lemon juice
1 tablespoon of salt and garlic
1 tablespoon of urucum
1 bunch of green onion
1 bunch of parsley
1 bay leaf
½ big spoon of fat
Pepper as wished
Water

How to prepare

Wash the chicken, cut it up and boil it slightly with water and lemon juice. Drain, wash and reserve. In a pan, heat the fat, the salt and garlic, let it fry a little, add the chicken and fry it, then take out the excess of oil, add the urucum and mix well. Pour little drops of water, let it sweat, add the greenery, the onions, bay leaf, adjust the seasoning and let it cook for a while. Separately, wash and dry new and tender okras. Take out the extremities, cut it in round slices and put it with the chicken. Don't stir. Cover for some minutes. Check if the okras are soft. Take out of the fire and serve with rice, *angu* and kale.

TROPEIRO BEANS*

Ingredients

½ kg of red beans
250 g of smoked bacon
5 eggs
1 medium onion cut in cubes
1 dessertspoon of salt and garlic
½ big spoon of fat
4 mashed garlic cloves
Greenery as wished
Manioc flour

How to prepare

Wash and cook the beans and reserve. Wash the smoked bacon and cut in cubes, fry, drain and reserve. In a frying pan, heat the fat and scramble the eggs. When they start to harden cut them and drain them with a skimmer and reserve. Heat a pan, use part of the oil from the bacon, add salt and garlic, the onion and smashed garlic; let it brown a little, add the beans, be careful to drain all its liquid. Let it cook to season and then add the greaves. Remove from the fire, mix the manioc flour add the eggs and the greenery. Mix delicately. Serve with sausage cut in round slices, kale and rice.

TUTU BEANS (“BÊBO”) *

Ingredients

½ kg of red beans
1 medium onion cut in cubes
1 dessertspoon of salt and garlic
½ big spoon of fat
1 big spoon of *cachaça*
Manioc flour, as much as needed
Peeper as wished

How to prepare

Cook the beans until they are very soft. Take out of the fire and mash it with a socket; pass it through a thin sieve and reserve. Heat up a pan, add the fat, the salt and garlic, the onion; mix and let them brown. Add the beans and some water, just enough to get the right consistency. Adjust the seasoning. Let it boil and add the manioc flour sprinkling it until you get the desired texture. Mix in circles without stopping, cook a little bit more in low fire. Take out of the fire and add the *cachaça*. Serve it decorated with cooked eggs cut in slices, greenery, pork tenderloin, rice, sausages, greaves and kale.

VACA ATOLADA* (IT MEANS COW STUCK IN THE MUD)

Ingredients

1 kg of beef ribs cut up in pieces
1 kg of manioc
1 tablespoon of fat
1 tablespoon of salt and garlic
1 tablespoon of urucum
1 bunch of green onion

1 bunch of parsley
1 bay leaf
2 big onions cut in cubes
1 calice of *cachaça*
½ calice of lemon juice
Pepper as wished
Water, as much needed

How to prepare

Wash the beef ribs and reserve. Put the beef ribs, the lemon juice and the *cachaça* in a pan and cover with water. Put it on the fire to cook for about 20 minutes. Drain, wash and reserve them. Heat a pan, add the oil, salt and garlic, onions and the beef ribs and let them brown. Then, add water little by little until you have a good broth. Add the bay, greenery and keep it covered until the meat starts to soften. Drain and don't save the water; add the manioc to the beef ribs add water and let them cook together to make a juice broth. Check the cooking, take out the greenery. Serve with rice with garlic, kale and fried sweet potato.

*The five recipes above are from the book “*História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha*” (The mineiro cuisine cooking art history by Dona Lucinha) by Maria Lúcia Clementino Nunes and Márcia Clementino Nunes.

The *mineira* culinary is history. History is in the *mineira* culinary. It is not only the taste. To have taste it must have history.

(...)

Many ask me: “what’s the first ingredient one must put in the pan?”. Love, I answer. After that, the understanding that no ingredient is put together by chance. Each one has their history, their memory.

(...)

I understood, first by intuition and afterwards by research, that the typical dish is capriciously generated by a lot of knowledge. A typical dish results from a web weaved over time.

Mrs. Lucinha – Maria Lúcia Clementino Nunes

Cook and researcher

Mineira food is the soul of our shelter. It is the family link at the table. It is the feeling of missing something and relaxation, it is childhood memories. Hope. Eternal hope. Humble and sacred Easter of big hopes.

There are two ways of knowing Minas. One, embarking on a journey through our roads and side roads towards the churches towers, the colonial roofs and our craftsmen's, sculptor's and painters' creations. The second is more universal. You just need to be at a *mineira* table. If there are *tutu* beans and baked pork tenderloin, rice made on a stone pan and cheese, the chicken with okra and guava sweet, all served with a pure and crowned *cachaça*, then that's where Minas happens. Because they are Gerais (which also means general)

Maria Stella Libânio Christo

Cook and researcher

A good *mineira* food is the one that puts the childhood and a lifetime of tastes on the roof of our mouths. It comes full of costumes that thrills in the memories that permeate their making. It brings the formation of the people of Minas and of Gerais in a silent way before history, as if it were a mere co-adjuvant at the decision making tables, in the family gatherings. The kitchen and cooking for me has transformed themselves into a life extension, created strong roots, it keeps our heart and soul warmth, the main ingredients for a good "*dicumê*"(to eat). The Gerais are another world, the North of Minas Gerais of strong and marking tastes and smells, unique, all smells of earth, pequi, struggles, sun-dried meat, *sertanejo*, fish, São Francisco river, cheese, buttered cream cheese, *cachaça*... the strength of the *tropeiros* (muleteers) who left in the DNA the many options of going "just there" in the woods and bring back a lot of wealth.

Bernadete Guimarães

Chef de Cuisine

The act of cooking is the act of love, of donation. One donates not only the food but also the satisfaction in preparing it. It is a pleasure for who cooks and a pleasure for who eats. Cooking is feeling complete, for the cook, as he/she transforms the *in natura* food into something special, brings happiness to the act of eating. Cooking means this: transformation-transformation made with care. The *mineira* cuisine and the flavor of family convivial. It is a cuisine with a strong personality which has suffered influences but has a personality of its own. It pleases the *mineiros*, the tourists and all those who love eating well.

Ivo Faria

Cook

To prepare *mineira* food is to never lose the history and fidelity of our roots, of its enchantments, with inspiration, creation, harmony and commitment. The fullness of doing what one loves resumes itself in one feeling: JOY. We work smiling, singing and doing what we like.

Beth Beltrão

Chef de Cuisine

Mineira food is the upmost expression of our identity. It is the strongest link with our history, our ancestry. It is the materialization of the cultural identity of these people who live among mountains and express love, respect, sharing, coziness, celebration and hospitality through the act of donating themselves by the food.

Mariana Gontijo

Cook and entrepreneur

Minas historical food culture lapidated along these 300 years was the main recipe to from a positive image of the “*Mineira* Cuisine”, seasoned and stigmatized from the 18th and 19th centuries. Associated to the hospitality, also remarkably historical of the *mineiros*, this segment certainly will season the public politics for the social and economic sustainable development in the state for the next 300 years.

Cooking, for our people, is an intrinsic act of “being” *mineiro*, the good food on our tables is pleonasm. I believe in the recognizing of regionalisms and from collective regional brands, we will promote the potentialities of the identities of our “Gastronomic territories”. They will be the instruments of preservation and generation of economic potentialities for Minas Gerais.

Eduardo Avelar

Architect, *chef* de cuisine and researcher

The secret of *mineira* culinary is in the wood-burning stove. There, in that little rustic box, the magic slowly elaborated by skillful and caring hands happens. Slowly, they mix their iron of clay pans, their coppery pans, and from them rises the smoke and the aromas of the ingredients prepared beforehand and patiently mixed. There are centenary recipes, an alchemy that does not have a patent or a registered brand. What defines the *mineiro* food are the affections during its elaboration. That chicken “*ao molho pardo*” for the children, the pork tenderloin with *tutu* to receive the visitors at the kitchen’s big table, the pork ribs with *ora-pro-nóbis* for the grandchildren’s delight and the milk candy with cheese from the highlands will give the final touch before coffee made from a cloth strainer is served. In this simplicity nothing is by chance. And the best is the smile of who is cooking as he/

she receives the compliments of the diners: “imagine, it's just the everyday food”, answers humbly and with pride. Gastronomy and life pleasure lessons.

Pedro Paulo Cava

Playwright

The *mineiro* cuisine is grounded by its territory, to the fresh products found in the vegetable gardens and orchards, and mainly in the way it is done by its populations. *Mineira* food is “beans, *angu* and kale” and much more. It is techniques, recipes and wisdom that are transmitted by generations; but above all, it is the affective memory linked to the simple, the trivial and to the customary: it is homey food.

Maria do Carmo Pires

Historian

DESSERT

“Sweets is party: about sugar and celebration”

AMANDA GERALDES

Fruit jams, sweets, confectionary and sweetened *quitandas* brightens up and gives a party air to the kitchen. All senses are awakened; the colors that fill the eye, the aromas of the fruit that melt in sugar, the crackling of the jam cooking and the pastries textures prepare the palate that already feasts even before putting the sweet in the mouth. The sweet taste is inviting: a warm welcome, a caress, a break in the day-to-day life. The appetite for something sweet can arise in that pause in the middle of the afternoon to savor some kind of delicacy or come to relax and calm down in an apprehensive and anxious moment, or even to be served in a more conventional way: the so expected dessert as the meal's grand finale.

The confectionary is part of the *mineira* hospitality and composes a table that hosts and where there is always room for one more. And this sweet taste welcomes and invites for a coffee with “*rapadura*” (candy made from the sugar cane juice) that accompanies the candies and *quitandas*, or for the more sophisticated desserts like *ambrosia* (described in its recipe further on), puddings and sweets made with a lot of eggs and sugar. The *mineira* table is abundant with its backyards and orchards which became fundamental for the production of jams, crystalized fruit and sweets, so diverse as are the varieties of fruit. So we have a big range of sweets, from the oldest ones like the marmalade to the still common ones like milk, pumpkin, papaya, orange, fig, guava, sweet potato jams and candies, among many others. This sweet abundance is a treat, sociability, party, delight. This association of sugar and the sweet taste to the pleasure and moments of celebration is millenary.

The long trajectory of this white gold traverses over time. From the East to the West, sugar cane and sugar have traveled seas and oceans until they landed in the Americas. In this extent period, in a history that starts in immemorial

times in the Pacific tropical zone, the sugar cane was slowly domesticated, transported and spread throughout all the Asiatic Southeast. The crystalized sugar production began in India, but it was the Arabs who improved the techniques and disseminated the sugar cane and sugar culture all over Europe.

This sugar produced along the centuries with primacy by the Arabs was a very important element in the pharmacopeia and medicine of the Middle Ages and Modernity. It was a spice, pharmaceutical article, and for being a preserver by excellence, it became the basic ingredient for syrups, besides being used as medicine for countless illnesses, mainly the respiratory, stomach and intestinal ones.

Sugar carries memories of cure and spirituality, of sensation comfort and pleasure, of joy and pomp in the celebrations, and furthermore, it confers a sacredness in the religious rites. From medicine to food, sugar went through time being medicine, spice, preserver and artistic element to finally gain the gastronomy: the table and the taste for sweets. The cuisine at the end of the medieval era already used sugar in the sauces and meat accompaniment preparations, besides many salty dishes that were sprinkled with sugar. But it was in the Renaissance that sugar occupied the banquets with luxurious sculptures and reached its special place as a dish: the dessert. Sweets, puddings and all a variety of confectionaries that were served at the end of the meals to help the digestion.

Along the centuries, sugar transformed society and establish new eating habits. As it crossed the Atlantic, sugar cane regained its origins in the tropical climate; associated to the slavery system, it was established as a sugar cane culture and the sugar production in a large scale, molding and composing a Brazil Colony that became for a moment the greater and principal producer and provider of sugar in the world.

In all Brazil Colony, the sweets were an important part in the popular religious festivities – and in Minas it was not different. Varied preparations with sugar were (and still are!) essential in the celebration moments. Saint-Hilaire reports in his passages through the Minas Province in the beginning of the 19th century, tell about the great variety of very sugary sweets offered in these festivities. Beyond these festivities, the sweets still circulated in the streets with the black woman figure and her big trays full of *quitandas*, cakes, coconut sweets, peanut sweets, *sequilhos* (cookies made from manioc gum), *alfenins* (a sugary paste that is hardened) and many other sugary goodies. The sweets on the trays compose this process of building a taste and appreciation for candy.

The popular religious festivities that until today occur all over Brazil are moments in which the sweets are appreciated and offered: they are called devotional sweets or party sweets. The religious parties of Kings, Saint John, Reigns, Divine and any other saint have an element in common: the sugar in the celebration. And the Reigns festivities are the ones where sweets are most appreciated; Reign Party is the sweet party. And not only the religious festivities use sugar in celebration moments. In the many ways of sociability

to celebrate births, baptisms, weddings, birthdays, commemorative dates, joyful moments, conquests or any other moment in which celebration is needed, the sweet taste is present.

The confectionary is food patrimony and its arts and know-how tell histories. The gestures and the hands, the techniques and the instruments, the big coppery pan, the wooden spoon, the measures done freely, the science of the sugar right texture – this knowledge materializes itself by gestures and artisanal techniques linked to a memory and an oral tradition fundamental for the construction of identities which, as being transmitted, in the traditions own dynamism, can innovate and reinvent themselves over time. The recipes are narratives that tell a memory, a tradition and an identity of a specific time and show much more than only ingredients; it is necessary to learn to read the gestures to know the history.

PAPAYA SWEET CUT IN CHUNKS

Ingredients

3 kg of green papaya
2 kg of sugar
15 g of cloves
5 liters of milk

How to prepare

Wash the papaya and take out the juice with a knife. Cut it in chunks, cook and drain. Make a syrup, put the papaya and cook until it gets the desired texture.

Quantity: About 5 jars of 600 ml each

(Mrs. Nelsa, Cook – Belo Horizonte)

MILK CANDY IN PIECES

Ingredients

15 liters of milk
1,5 kg of refined sugar
15 g of sweet manioc flour
10 g of bicarbonate

How to prepare

In a big coppery pan put the milk, sugar, sweet manioc flour and the bicarbonate. Mix in just one direction without stopping since you light the fire. The texture can be creamier or more consistent like a candy bar.

Grease the table and open the candy with a roll and cut in pieces.

Quantity: in average 15 pieces of 200 g each.

Tip: To find the best texture, put a piece of the candy in a glass of water.

(Mrs. Nelsa, Cozinheira – Belo Horizonte)

AMBROSIA

Ingredients

1 liter of milk
300 g of sugar
1 tablespoon of milk jam
7 eggs
Clove and cinnamon as wished

How to prepare

Break the eggs and pass them through a very thin sieve and reserve. In a big coppery pan or in a very thick pan, boil the milk, sugar and milk candy. Let it thicken always mixing it with a wooden spoon, put the cloves and cinnamon. In a thick string texture, slowly add the eggs and let it cook in a slow fire for about twenty minutes. Make some marks in a cross form, delicately. Take out of the fire. Keep it in a compote and serve cold.

(Mrs. Lucinha and Márcia Nunes in *História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha*” (The mineiro cuisine cooking art history by Mrs. Lucinha)

SWEET-RICE

Ingredients

1 cup of rice
1 liter of milk
200 g of refined sugar
1 teaspoon of butter
1 pinch of salt
Thin lemon scraps
Cinnamon as wished

How to prepare

Wash and drain the rice. Cook the rice until the grains are soft. Aside, put the milk and the sugar in a large mouthed pan or a big coppery pan. Let it boil, always mixing with a wooden spoon in a shuttle movement. Then, add the cooked rice, the salt and the lemon scraps, which must be as thin as possible. Continue to mix in the fire, until it gets a very thick texture and add butter. Put it in a compote, sprinkle cinnamon and serve it cold.

As rice is recognized as the abundance symbol, one must cultivate the habit of making sweet-rice. Besides being healthy and nutritional, it keeps the abundance tradition.

(Mrs. Lucinha and Márcia Nunes in *História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha*” (The mineiro cuisine cooking art history by Mrs. Lucinha)

To prepare a good sweet it is necessary to have a lot of love and technique – to well balance the ingredients dosing the quantity of sugar so that it is not too sugary or too lame. Among the most common are the milk candy, *ambrosia* and the fruit jams and candies: fig, pumpkin, coconut, papaya, cider, banana and mango. These are the sweets that characterize the *mineiros*. *Mineira* meals are usually ended with a dessert. That is why the confectionary is a fundamental part of our culinary. In our homes, there is always a big coppery pan, an iron pan and a wooden spoon.

Mrs. Nelsa and Flávio Trombino
Chefs de cuisine – Belo Horizonte

QUITANDAS
ETC.

MANIOC STARCH BISCUIT

Ingredients

- 1 kg of sour manioc starch
- 2 eggs
- 1 tablespoon of pork fat
- 2 cups of milk
- 1 teaspoon of salt
- 1/4 of a half-matured cheese grated
- Fennel as wished
- Warm water, if needed

How to prepare

On a big wooden bowl, put the starch, spray water and spread some flour. Put on the fire, half of the milk and the fat. When it boils pour the mixture over the starch, scalding it. With the tips of your fingers, mix until it cools; add the eggs, the cheese, the salt, the fennel and knead the dough. Drip the milk and warm water slowly until your dough is firm, homogenous and allows to mold the biscuits with coated hands, in a half moon shape. Put them in baking trays and put them in a pre-heated oven. After they grow and get some color, reduce the oven temperature so they can dry.

(Márcia Nunes – Mrs. Lucinha)

CORN CAKE

Ingredients

- 4 cups of corn flour
- 4 cups of milk
- 3 cups of sugar
- 1 cups of oil
- 4 eggs
- 2 tablespoons of grated cheese
- 1 pinch of salt
- 2 spoons of baking powder

How to prepare

Mix the milk (cold) with the corn flour, sugar, oil and salt. Cook it until it becomes a soft corn mush, always mixing to keep the dough uniform.

Take it out of the fire and let it cool a little. Add 4 beaten eggs and mix in the dough. Add the grated cheese and at last the baking powder. Put it in a big baking tray or in two round ones.

Put it in a pre-heated oven and bake until it browns.

(Maria Soares de Oliveira – Cook in the city of Virginópolis)

CREAM COOKIE

Ingredients

500 g cream (one can use 250 g of cream and 250 g of butter)

3 eggs

1 pinch of salt

2 cups of sugar

Wheat flour with baking powder

Oil to coat

How to prepare

In a recipient, put the eggs, the cream (and the butter if you choose to use it) and the sugar and mix to dissolve the sugar. Add the flour gradually until the texture of rolling them in sticks, cut in pieces of about 3 cm. Coat the baking tray with fat, oil or butter. Arrange the sticks and bake them in an oven at 200°C until they brown.

Tip: the use of butter with the cream makes the cookie crisper.

(Eunice Pires Lima – Santa Luzia)

SWEET CANJICA

Ingredients

1 kg of canjica (grated white corn)

2 tablespoons of roasted and ground peanuts

2 tablespoons of grated coconut

5 cloves

1 cinnamon stick

1 pinch of salt

Sugar as wished

Powder chocolate as wished

Milk, as much needed

How to prepare

Cook the canjica with water until it softens. Reserve half and grind the other half in a thick grinder machine. Cook it in a big thick pan; add the seasonings, milk and sweeten as you wish. Let it boil in low heat until it flavors. Mix once in while so that it won't stick to the pan. Canjica can also be used cooked without grinding seasoned only with milk and sugar. Serve hot and add cheese cut in little cubes.

(Márcia Nunes – Mrs. Lucinha)

Where do the Minas *quitandas* enchantment come from? In the poet words, “it does not belong to us the traditional hierarchy of the wheat”. That is how in Minas a rich tradition was born, of *quitandas* that sprouted, fundamentally, from the corn and manioc use. In better words, to honor the enchanted memory of Mrs. Lucinha, from the “gold maze” and “bread from the ground”. There is the magic of our *quitandas* tastes. They are a result of recipes passed on from generation to generation, registered in handwritten notebooks, and of irrefutable importance to the food history. But, beyond the ingredients and recipes, there is an oven. The good and well baked *quitandas* batches only happen with the fine tuning between seasoning and time, measures, at first by the hands, arms, and eyes of the old *quitandeiras* (women who prepared the *quitandas*) of Minas.

Márcia Nunes

Historian and *chef* of cuisine

[GO BACK TO SUMMARY](#)

MINAS GERAIS ARTISINAL CHEESE

Minas Gerais is a land of encounters. In the past centuries, Portuguese, Danish, Italian, Dutch and French people have traveled through this territory that is the size of some European countries, all of them leaving their contributions for what is today the rich cheesy scenario, unique in Brazil. The cheese culture has literally spread all over the state, from the low Jequitinhonha to the top of the Mantiqueira Mountain Range, materializing in many types of recipes. One of the most significant is the Minas Artisanal Cheese, made from raw dough pressed by hand, matured on a wooden shelf, made from bovine raw milk to which one adds rennet, salt and natural lacto ferment. This last ingredient got the name of *pingo* (drip) and became the symbol of this cheese: during the period it sits on the shelf covered in salt, part of the humidity migrates from their inside to the edge of the production shelf and drips (hence the name) to be collected and stored until the next day when the next batch is added. This process keeps alive and selects the microbiological flora which is fundamental to give this cheese its identity, mirroring the place where it is made. Furthermore, and giving it an even broader sense, the *pingo* use also integrates the expertise of making it, which is one of the great Brazilian cheese.

This knowledge consolidation along the centuries and its registration as a Brazilian immaterial patrimony legitimated this food as genuinely *mineira*, identified not only to geographic aspects, but also to human ones, to the extent that even the hand pressing determines the sensorial cheese profile. Before the Portuguese arrived in Minas, there was no cheese, not even cows (nor goats, sheep or buffalo). The expertise developed here, therefore, sewed outside elements to the local condition (like the Portuguese cheese culture and the cattle brought from there), allowing the development of a unique cheese. This unquestionable expression of our history, culture and nature that traverses the centuries over our table, is called Minas Artisanal Cheese.

Eduardo Tristão Girão
Gastronomy Journalist

Although owing to the Portuguese technique, what is now known as Minas artisanal cheese did not result from a precise recipe, but from the inventiveness, from the cheese makers experience and the whole complicity between wood and ambience, with the mountains roughness, from the natural pastures. Furthermore, it is the result of empirical solutions developed on the farms' isolation, far from the big civilized urban centers.

Until today, produced on the farms around the cities, (...) the *mineiro* cheese, as an example the one from the Serro (a Minas region famous for its cheese), owes its exceptional quality to the prodigal nature, the knowledge of ancient times and the heat of the hands of those *mineiro* people who make it. It is exactly the artisanal process of its production that is part of the people's imaginary and is reference to its knowledge, which has been preserved by the successive learning effort of many generations.

The traditional *mineiro* artisanal cheese, a recognized identity icon-referent and almost a subject tangled in history and reality- perpetuates itself as a live nexus among generations, and continues present not only in the cheese factories and the *mineiro* taste tables, but also in the life manners of Minas and of Gerais, while it assumes its place as a new product in the best international windows. The title of Brazilian immaterial cultural patrimony is a permanent warning of a greater responsibility: the commitment with the traditional way of making the cheese and its valuing as a cultural element.

Maria Coeli Simões Pires

Professor at the UFMG Law School. Author of *Memória e arte do queijo do Serro*.
(The memory and art of the Serro cheese)

It is undeniable that for being the birthplace of the sprouts of our country's big rivers, our soil characteristics and our mountains are important, but the big differential of the *mineiro* artisanal cheese is in the hands of the artisans that formed themselves here. Our expertise is one of the most faithful pictures of tradition in our culture. Generations to generations have been transmitting knowledge in a look, in an accompaniment, in a making.

Luciano and Helena

Cheese producers in Medeiros

The *mineiro* artisanal cheese distinguishes itself from the others for its rich *terroir*. The recipe, despite being simply raw milk, rennet, *pingo* and salt, does not transform itself in a good cheese if it doesn't carry with it the history, the tradition, the family and the devotion to the expertise art. Expertise that goes beyond the recipe: there is something enrooted in who really detains the art, something strong. We know without knowing how we really know. Some call it intuition; for me it is faith in God.

Túlio Madureira

Artisanal cheese producer in Serro

Cheese bread in Minas Gerais is a serious affair. Each family has its recipe and secrets proudly kept and revealed from generation to generation. The body of this *quitanda* is the starch, and its soul, the cheese. The good cheese bread must show the identity of the cheese used. The secret is the memory of the *quitandeira's* hands.

Lays Silva de Souza

Historian and artisanal cheese producer

Pão de queijo (Cheese bread)

This our *quitandas* gained the world. Two strengths named it *bread*: the symbolic, of the cereal fermented food; and the identity, the *mineiro* way of living. There is a popular proverb that says “if there is a name it’s because it exists!”. So the thing is bread, even if technically it isn’t, it’s bread! Made with sour or sweet manioc starch, or both, half/half, other ingredients can populate the *quitandeiras* and *quitandeiros* (women and men who make the *quitandas*) creativity. That is the case of chef Puiati’s recipe that follows. After all, tradition is filled with permanence and changes, and creativity! The cheese is its noble ingredient. Maybe that’s the reason the manioc does not name our bread. It is a noble queen attitude, to let the cheese reign! For something that has so many names (in Portuguese: mandioca, macaxeira, aipim, castelinha, uaipi, mandioca-doce, mandioca-mansa, maniva, maniveira, etc...) the *Manihot esculenta*, humbly allow the *mineiros* the forgetfulness in paying homage to her in their *bread*.

José Newton Coelho Meneses

Ingredients

1 kg of sour manioc starch
200 g of butter
600 g of a half-matured cheese, grated
2 eggs
150 g of bijou corn flour
1 liter of milk
1 tablespoon of salt
100 ml of water

How to prepare

Pour the starch in a recipient. Boil the butter, the salt and the water and scald the starch with it. Wet the corn flour with 200 ml of milk. Mix the scalded starch. Add the eggs one by one. Put the grated cheese. Add the rest of the milk, knead the dough until you get the desired texture. Coat the baking pan and put the bread rolled up in balls. Bake at 170°C.

(Edson Puiati – Chef of cuisine and professor – Belo Horizonte)

THE TASTE

“Food from Minas Gerais: What is its taste?”

CAROLINA FIGUEIRA

“Black Mangaba offered me a piece from the *doce-de-buriti* bread, sharing, friendly. Then I remembered that I was hungry”
(Guimarães Rosa)

Maybe the question which is the title of this text does not make much sense to the reader. To understand it we must turn to the taste, fundamental to understand the dietary habits. Thus we also talk about knowledge. The taste is one of those concepts that keep many comprehensions over the historical times. Therefore, it allows a reflection on how the cultural elements build a repertoire that we value from the eating point of view, as well as our preferences and choices. For this it is important to see the construction processes. From a historical point of view, the taste shows itself as an important path to understand the cultural and social manifestations, including their changes over time. Precisely because of that, this thematic emerges as we talk about *mineira* food.

For a significant part of the food history literature, taste is understood as a society and cultural product subjected to a choice apprehended during a lifetime. There is a current idea that taste is part of a society cultural patrimony which changes in space and time, by means of which one can learn and transmit evaluation criteria. Therefore, taste is seen as the expression of an organ that isn't the evident one – the tongue- but the brain, a “cultural” and “historical” organ that chooses, learns and transmits the evaluation criteria and constant alterations.

In the Portuguese language spoken in Brazil, we frequently identify a confusion between the words taste and flavor. It is assumed that taste, according to the Brazilian technical norms, is related to the recognition of sensations and perceptions that are identified by our taste papillae, also called taste buds.

But what does this have to do with knowledge and *mineira* cuisine? The relation is made by the way we interpret the tastes of the food and it has a strong link

to knowledge. The words “*sabor* and *saber*” (taste and knowledge) keep the same origin, both Latin words. *Sabor* (taste) appears as a variation of the Latin spoken *sapere*, in the sense of “having taste”, “being wise”. It is understood that the idea of knowing is originated in the gustative sense of the verb, that is, who “knows” is who “tastes”. This relation between the words can also indicate that the source of the direct empirical knowledge is associated to the sense of taste. To know what the *mineira* food can mean, it is necessary to know the taste it has, to what it “knows” – as one could say in many words of Latin origins, including the Portuguese spoken in Portugal.

The *mineiro* taste has characteristics that goes back to the history that built us, including our colonial past. It brings about the dialogue between our sensorial perceptions and our cultural comprehension. We identified in historical registers, as the example of the quotation that opens this texts, the recurrence of native species of plants from Brazil in the eating habits, such as *buriti* (*Mauritia flexuosa*) mentioned in the works of Guimarães Rosa. Even in the historical recipe book the *Cozinheiro nacional* (National Cook) from the end of the 19th century,

its authors indicate the substitution of “European” ingredients by their corresponding ones found in national territory, such as fern bud, nettle and other species considered natives, like the manioc, side by side with species acclimated to this territory. It is a fact that the table is the resume of the world’s exchanges.

However, it is necessary to perceive this taste with attentive senses. If our recipes books are full of pork tenderloin, *tropeiro* beans, greaves, sugar cane sweet bars, *cachaça*, it is because there is a European supremacy in this taste that still insists in its own preservation, while indigenous and African matrixes continue brushed aside. One must not forget that this taste of the *mineira* food, that values and praises the base of the European culinary, can reinforce a colonial vies in our eating habits. The idea of “substituting the European ingredients” in various recipes and chronicler’s narratives does not happen by chance. Clearly, the taste is full of social senses – tastes of classes and lifestyles, as Pierre Bourdieu would say.

Maybe the *mineira* food is needing to know more about its rich and powerful ingredients and techniques that are native to it. Who has tasted a minimally significant fraction of the more than four thousand varieties of manioc that we have catalogued?

KITCHEN CONTEMPO- RANEITY

“Two notes about contemporary *mineiro* cuisine”

SABRINA SEDLMAYER

The title of this text intercepts problems that the dietary studies have developed for years and arduously try to unravel. I only propose to approach these questions (not to naively try to solve them) with the intent of broadening the perspectives and propose reflections in this special date when we make memories together, when we celebrate three hundred years of Minas Gerais.

For this purpose, I would like to raise two starting points that seem to be structural in this discussion scope. The first is the old question about identity. When we say *mineiro*, undoubtedly we refer to someone beyond the mere adjective, beyond a geographical belonging. Not everyone who is born in the territory denominated Minas Gerais feel themselves to be *mineiro*, know the traditions, over the centuries, denominated the *mineira* food, or has never even practiced it in a ritualistic way, following old recipes in their homes. Various knowledge (the post-structuralism philosophy, the psychanalysis, the cultural studies, the new history or what we vaguely denominate the “theory”) have taught us that the identity has to do with construction, it is never given. We are not totally active to be who we have dreamed to be or choose freely what we want to eat. We depend on a complex net that involve economic, political, cultural, familiar, psychic, nutritional, climatic and affective factors. There are multiple and complex elements implied in the subjectivity construction. The essentialist conception (which defends that the identity is known by anticipation) forgets that when we say “*mineiros*” we must consider, class, genre, religion, among other aspects. A punctual example: I can eat *angu* (corn mush), beans and kale and feel myself much more identified with veganism than with the *mineira* gastronomy; I can live in a city declared a *mineiro* historical patrimony, highly touristic, and be part of a group in California, of “*frugivorism*” and only eat fruit and organic vegetables cultivated by myself. The identity is therefore, linked to deep identification mechanisms.

The sagacious Argentinian writer Jorge Luis Borges observes that in the Arab book, the *Koran*, there are no camels. For him, the absence of camels proves

that the book is Arab: “It was written by Mohammed, and Mohammed as an Arab did not have to know that the camels were specially Arabs; they were part of his reality, there was no reason to distinguish them”. If it were written by a counterfeiter, an impostor, a tourist, they would probably put a camel in the book to *look* Arab. Likewise, it is not necessary that the *mineira* food carry with it determined ingredients of the past to be considered “typical” and “with local colors”. Traditionally we must understand a dense cultural construction, since each time has a special relation between the known and the unknown. Thus, tradition has affinities with transmission and not with permanence or immutability.

The second point has to do with the notion of time. What would be contemporary? The thinker Giorgio Agamben helps us when he argues that by contemporaneity we should understand a singular relation with time: adhere to the present, but also distance ourselves from it. Consider the dissociation laws and the operating anachronisms. So, contemporary would not be synonym of “new”, of “novelty” or “currentness”. It would be related to all of this but also with the “ancient”, the “past” and the “old”. The philosopher elucidates: “Those who coincide fully with the time, in which all the aspects adhere perfectly, are not contemporary because, exactly for this, they cannot see it, cannot keep their eyes on it”. Contemporary has an interpolated time in which the past can throw a light upon the darkness of the present.

So the term *untimely* is much welcomed here for it talks about the quality of what comes off time. Not in the sense that many times the Law considers it, as an expired, inappropriate, late action, but as something that comes from the past and grabs the present.

Considering everything that was exposed, we could understand the contemporary food as one that dialogues with the past in the present. It is not nostalgic. It does not stop in time, it creates short circuits, it is inventive. It has memory, but also a lot of technique and knowledge. It has the delicacy of not trying to join whole reminiscent blocks, but, yes, recognize the freshness of the discoveries and incorporate them to the old and wise culinary practices. Maybe in synchrony with the so sad and diasporic poet (but absolutely modern) Luís de Camões already alerted about the decisive place in the human life duty: “Times change, the wills change, / the being changes, the trust changes: / Everybody is composed by changes, / Always gaining new qualities”.

TRADITIONS, INHERITANCES, CONSTRUCTIONS, CHANGES

“Search the backyard and desire what it does not have”

JOSÉ NEWTON COELHO MENESES

The typical *mineira* food is not an invention of hunger. It is the construction of multiple factors marked by the possibilities of the diversity of people, practices and ingredients. It is not a corn or forest civilization; it is this and much more.

There are explicative paradoxes about the *mineira* food construction. And there are controversies that are interesting to be thought about. Many times centered in the hunger premises and opposable to the documental data that do not evidence scarcity crises, but, on the contrary, witness a constant population growth, a diversification of a flourishing economy of internal supplies and a multiplicity of dietary habits, such explanations must be questioned. In the premise of the ingredients diversity and cultural practices and cultural encounters, I search the possibility of thinking the *mineira* food under the perspective of the structural richness that gives it the shape of an identity language and traditional taste. In time, tastes and identity transmit and build (tradition) themselves full of novelties and contemporaneity.

In Brazil there is an interpretative essayist aspect that tries to understand the regional food, with research and documental collection restricted and authors worried in building units of marked frontiers. They confuse identity as limiting, as an essential label and not as a historical construction. These studies, also center in the Portuguese, African and Amerindian cultures triad, and in a simplistic way, see uniqueness in these cultures and few dialogues and meetings in the history building path. Currently, in some few and fragile examples, we have a regional essayism from the premise of the non-existence of frontiers among the regionalities, but denying the plurality and conforming a monstrous *mater* unity of the *sui generis* and local eating cultures. In a moment, a nationalist essayism worried in formatting regionalities; in another, essays that search to deny one region to evidence the other. Both start from concurrent exalting perspectives as if the regions were closed. The frontiers are places of encounters, dialogues and fusions. They do not limit nor give units; they allow exchanges and transitions. It is necessary to adhere

to the history comprehension and recognize the need of many researches in regional and local documental sources.

History allows us to capture the temporalities so that there is a partial comprehension of past realities, but evidences very promising comprehensive possibilities. Despite the interchanges, the fusions and dialogues, of the real mixtures of custom and practices, we can recognize the food from the states of Para, Bahia, Espirito Santo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo... and Minas Gerais, *uai!* (common *mineira* expression!). This is the paradox that matters: the diversity and the mixtures do not hinder the perception of multifaceted, but identifiable, territories.

I start from some premises to think about the *mineira* food history. The first one is the maximums of the French historian Daniel Roche to whom the dietary daily reality is much more complex and diverse than the historical sources allow us to see. Despite the amount of data, we get from the sources, they are not the eating daily reality but a specific part of this experience, demanding from the historian sensibility and creativity so that his study object can become minimally understandable.

I understand, in a second point, that the food is a material cultural element, and in artifact condition, must be read as men's intelligence, in a similar level to the thought, symbolic values and language construction. It is language! Complex and rich, full of rational choices. Such options lead me to the third premise, that the choices are made in the domestic ambience of the kitchen and backyard; in the presence of fire that is the vital element for cooking and experiences. Jean-Pierre Vernant says that "at cooking the food, this secondary, derivated, artificial fire distinguishes men from the animals and installs them in the civilized life". The fire also symbolizes freedom and the possibilities of choices of what to cook and how to cook it.

The kitchen is a place, that is, a space of human relations, with the luxurious presence of the fire. This fourth premise incorporates all the others and adds to them the presence of the people of the house that the family has as keeping support and as option possibilities. Experiences that dominate the territory of food making, of transforming the backyard product in food, of searching for the necessary complements to build the taste.

The kitchen of a *mineiro* family is the search for the backyards, to take advantage of all they have and wish for what they don't have. It is the neighborhood sociability to complement the wish to build the taste. It is the search in the market for the product that comes from far away and traffics by difficult transports or eased by the circulation nets that are improving themselves. If the product from the backyard is essential and diverse, others are made available through wish and search; the desire to eat is a constitutive part of preparing the food.

Therefore, the food choices are forged with diversity. Simple products are transformed in many recipes. The corn, the manioc, the beans and the rice

multiply themselves in a thousand ways to benefit and mix them. Simple and varied dishes conjugated by knowledge that the daily life indicates and science proves. The meat from the animals raised in the domicile backyards- the poultry and the pigs- or in the most distant pastures- mainly the bovine- are cooked in stews, broths or cut up in pieces, alone or accompanied. The forests supply hunts, tuberculous, herbs, roots and honey. All incorporated to circumvent a hypothetical need. It is all grinded in the time machine. The taste is the experience and time, more than a survival instinct or sensorial capacity of the tongue taste buds. The time and its fusions, conjugating nature, the *physis* and historically built choices.

Tradition mediates all as a web nexus, a net, grouped in the notes and extended in a loose string. Tessitura of tranquilizing permanencies and disturbing changes. The kitchen is the experiencing with safety and courage; it is the learning with the master and the boldness of the apprentice.

Tradition is transmission. It sits on the past, serves the present and does not worry about the future. It twists the scarcity and takes advantage of abundance. What does not have and cannot be gotten easily is left for another time and one gets what is at hand, keeping the wish of what is inaccessible.

Some food interpretations are based on scarcity and consider it the “invention of hunger”, but the man is more attentive to the daily obviousness that makes his life pleasant, as Paolo Rossi says as thinking the food history. The prevalent hunger exits, unfortunately. However, regarding Minas Gerais history, it is not endemic and much less epidemic. It is not the original mark of its food, its dishes, its tastes. On the contrary, it is the diversity of goods, the complexity of cultures dialogues and encounters, the conditioning factors of a varied, rich food that motivates pride. It is not the governmental marketing, as some hoist (this is recent in times); it is not the festivities and celebrations, as argue others. They invert the factors: festivals and touristic marketing exist because they have adherence to the reality of an inventive and diversified food; because they show our pride and attract the other to shine our vanity for being good at the table, oven and stove! We build tastes and preserve them. We like our food and transmit it (in the real meaning of what tradition is). And we want more: the reconnaissance of having our food as a value, a good, a patrimony that we have built.

Fernand Braudel, a French historian, dimensioned the “civilization plants” as conditioned by the society lives that cultivated them. Therefore, corn, rice, sorghum and wheat “cerealize” economic relations, political power, the imaginary and rituals. They forged traditions. But it was not only the cereals that made this; we must validate the manioc, olives, the potato and the tomato. Food compose the human intelligence. The tradition keeps and changes, radicalizes and invents. In food one conciliates the hunting with raising, the harvesting with cultivation, the nomadism with sedentarism, the wild with domestic, the rural with the urban.

The time machine mixes it all! Harmonizes the nature with the culture and also controls the space so that there is availability of ingredients and inventions in the kitchens. Time and space are governed by the man’s intelligence that salts,

dehydrates, smokes, sweetens, freezes, matures, and finally masters them with practices and tastes.

In Minas, the droughts and the waters, the cold and the heat, the religious times and the laic ones, the hospitality and donation precepts, the kitchen and living-room environment, all distinguish actions in their forms and possibilities. The food is always associated to the choices made and colligated to sayings and desires.

However, our food preferences and our food are not only to be shown. They are to constitute belonging. It is possible to apprehend it in understandings: its adherences to our life evidence, in a clear way, what we eat and what we are.

Recently our capital, a cosmopolitan city of mixtures of all Minas, was recognized as “The City of Creative Gastronomy”. Just another evidence of how the dietary practices and customs translate the *mineiro* pleasure for its table, its identification with its food. Treated as something alive, transformed in time in a talkative sobriety with all its temporalities, our cuisine invites our backyard, our fire and our creativity and all together set the table with refinement of simplicity, courtesy, politeness and history.





Agradecimentos

É justo agradecer a muitas pessoas que participaram deste projeto. O livro reflete a vibração criativa de autores de textos e depoimentos e de uma equipe eficiente de funcionários da Assembleia Legislativa de Minas Gerais. Agradecemos também ao *chef* Edson Puiati, que pesquisou receitas e assessorou em suas escolhas. Gratidão do organizador a todos.

Sobre os autores

Amanda Alexandre Ferreira Geraldês é historiadora, Mestre em História Social pela PUC-SP e Doutoranda em História pela Universidade de Évora e UFMG (Cotutela).

Carolina Figueira da Costa é historiadora, Mestre em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade pela Universidade de Coimbra (Portugal) e Doutoranda em História pela Universidade de Évora e UFMG (Cotutela). Professora de História e Cultura da Alimentação no curso de Gastronomia do SENAC-MG.

Edson Wander Puiati é *chef* de cozinha, professor e coordenador do curso de Gastronomia do Centro Universitário UNA, além de colunista e consultor; foi um dos organizadores da Comitiva de Minas Gerais no Madrid Fusion 2013.

José Newton Coelho Meneses é Doutor em História pela UFF e Professor Associado do Departamento de História da FAFICH-UFMG, onde também é diretor do Centro de Estudos Mineiros. Autor de *O continente rústico: abastecimento alimentar nas Minas Gerais setecentistas*.

Sabrina Sedlmayer Pinto é Doutora em Letras pela UFMG e Professora Associada da Faculdade de Letras da UFMG. Líder do grupo de pesquisa UFMG/CNPq Sobre Alimentos e Literaturas – SAL. Autora de *Jacuba é gambiarra* e de *100 receitas sem leite e derivados*.

Sinval Espírito Santo Neto é *chef* de cozinha e empresário no setor de restaurantes, Mestre em Comunicação Social pela PUCMinas e Doutorando em História pela UFMG. É professor nos cursos de Gastronomia da UNA e do Senac e professor substituto no IFMG.

Juliana de Souza Duarte é historiadora, *chef* de cozinha e empreendedora no setor de restaurantes. Mestranda em História pela UFMG, pesquisa sobre a construção do ensaio *Feijão, angu e couve* e seu autor Eduardo Frieiro.

Aknowlegements

It is fair to thank the many people who took part in this project. The book reflects the creative vibration of the authors text and testimonials, and an efficient team of workers of the Minas Gerais Legislative Assembly. We also thank *chef* Edson Puiati, who researched recipes and counseled their choices. Gratitude from the organizer to all.

About the authors

Amanda Alexandre Ferreira Geraldes is a historian, Master in Social History by PUC-SP and Doctorate student in History by Universidade de Évora and UFMG (Cotutela).

Carolina Figueira da Costa is a historian, Master in Food – Sources- Culture and Society by Universidade de Coimbra (Portugal), Doctorate student in History by Universidade de Évora and UFMG (Cotutela). History and Food Culture professor in the Gastronomy course at SENAC-MG.

Edson Wander Puiati is *chef* of cuisine and coordinator in the Gastronomy course at Centro Universitário UNA, columnist and consuler, he was one of the organizers of the Minas Gerais Committee in the Madrid Fusion 2013.

José Newton Coelho Meneses is a PhD in History by UFF and Associate professor in the History department at FAFICH-UFMG, where he is also the director of the *Mineiro* Studies Center. Author of the book *O continente rústico: abastecimento alimentar nas Minas Gerais setecentistas*.

Sabrina Sedlmayer Pinto is PhD in Arts of Languages by UFMG and Associate professor at Faculdade de Letras da UFMG. Leader of a research group about Food and Literature UFMG/CNPq. Author of the book *Jacuba é gambiarra e de 100 receitas sem leite e derivados*.

Sinval Espírito Santo Neto is *chef* of cuisine and entrepreneur in the restaurant business, Master in Social Communication by PUCMinas and Doctorate student in History by UFMG. He is a professor in the Gastronomy courses at UNA and Senac, and substitute professor at IFMG.

Juliana de Souza Duarte is a historian, chef de cuisine and entrepreneur in the restaurant sector. Master's degree student at UFMG, with a research about the essay construction of *Feijão, angu e couve* and its author Eduardo Frieiro.

Bibliografia fundamental Fundamental Bibliography

ABDALA, Mônica Chaves. **Receita de Mineiridade**: A cozinha e a construção da imagem do mineiro. Uberlândia: EDUFU, 1997.

ALVES FILHO, Ivan; DI GIOVANNI, Roberto. **Cozinha brasileira (com recheio de história)**. Rio de Janeiro: Revan, 2000.

BELUZZO, Rosa. **Nem garfo nem faca**: À mesa com os cronistas e viajantes. São Paulo: Editora SENAC-SP, 2010.

BRILLAT-SAVARIN, J. A. **Fisiologia del gusto**. Barcelona: Editorial Optima, 2001.

CÂMARA CASCUDO, Luís da. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2011.

CARNEIRO, Henrique. **Pequena enciclopédia da história das drogas e bebidas**. Rio de Janeiro: Elsevier/Editora Campus, 2005.

COUTO, Cristiana. **Arte de cozinha**: Alimentação e dietética em Portugal e no Brasil (séculos XVII-XIX). São Paulo: Editora SENAC, 2007.

COZINHEIRO nacional ou Coleção das melhores receitas das cozinhas brasileiras e européias para a preparação de sopas, molhos, carnes, caça, peixes, crustáceos, ovos, leite, legumes, pudins, pastéis, doces de massa e conservas para sobremesa, acompanhado das Regras de Servir à Mesa e de Trincar, ornado com numerosas estampas finas. São Paulo: Ateliê Editorial/Editora SENAC, 2008.

FERNANDES, Caloca. **Viagem gastronômica através do Brasil**. São Paulo: Editora SENAC/ Estúdio Sônia Robatto, 2007.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Comida*: Uma história. Rio de Janeiro: Record, 2004.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (dir.) *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FREEDMAN, Paul. **A história do sabor**. São Paulo: Editora SENAC, 2009.

HUE, Sheila Moura. **Delícias do Descobrimento**: A gastronomia brasileira no século XVI. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2008.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **A origem dos modos à mesa**. São Paulo: Cosac Naify, 2006.

LIBÂNIO, Stella; MEDEIROS, Humberto; ROCHA, Tião. *Sabores & cores das Minas Gerais*: A culinária mineira no Hotel SENAC Grogotó. São Paulo: Editora SENAC-Nacional, 1998.

MAGALHÃES, Sônia Maria de. **A mesa de Mariana**: Produção e consumo de alimentos em Minas Gerais (1750-1850). São Paulo: FAPESP/Annablume, 2004.

MENESES, José Newton Coelho. **O continente rústico**: Abastecimento alimentar nas Minas Gerais setecentistas. Diamantina: Maria Fumaça Editora, 2000.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Editora SENAC, 2008.

MONTANARI, Massimo (org.). **O mundo na cozinha**: História, identidades, trocas. São Paulo: Editora SENAC/Estação Liberdade, 2009.

MONTANARI, Massimo. **Histórias da mesa**. São Paulo: Estação Liberdade, 2016.

NASCIMENTO, Angelina Bulcão. **Comida**: Prazeres, gozos e transgressões. Salvador: EDUFBA, 2007.

NUNES, Maria Lúcia Clementino; NUNES, Márcia Clementino. **História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha**. 4ª ed. São Paulo: LAROUSSE do Brasil, 2010.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **Alimentação através dos tempos**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.

PELT, Jean-Marie. **Especiarias e ervas aromáticas**: História, botânica e culinária. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.

PERULLO, Nicola. **O gosto como experiência**: Ensaio sobre filosofia e estética do alimento. São Paulo: SESI-SP Editora, 2013.

PINTO E SILVA, Paula. **Farinha, feijão e carne-seca**: Um tripé culinário no Brasil colonial. São Paulo: Editora SENAC, 2005.

QUELLIER, Florent. **Gula**: História de um pecado capital. São Paulo: Editora SENAC-SP, 2011.

REVEL, Jean-François. **Um banquete de palavras**: Uma história da sensibilidade gastronômica. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

RODRIGUES, Domingos. **Arte de cozinha** (1680). Rio de Janeiro: SENAC EDITORA RIO, 2008.

SANTOS, Sérgio de Paula. **Comer e beber como Deus manda**. São Paulo: Editora SENAC-SP/Editora UNESP, 2011.

SILVA, Valquíria Ferreira da. **Cachaça mineira**: Produção e consumo de aguardente no século XVIII. São Paulo: Alameda/Novos Olhares, 2019.

STANDAGE, Tom. **História do mundo em 6 copos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2005.

STRONG, Roy. **Banquete**: Uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

WILSON, Bee. **Pense no garfo!**: Uma história da cozinha e de como comemos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2014.



Nossa comida tem história

foi impresso sobre
papel Offset 120g
na Gráfica Formato
em Belo Horizonte, MG,
em novembro de 2020,
para a Editora Scriptum.



ISBN 978-65-88915-01-1



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE MINAS GERAIS**

Poder e voz do cidadão