



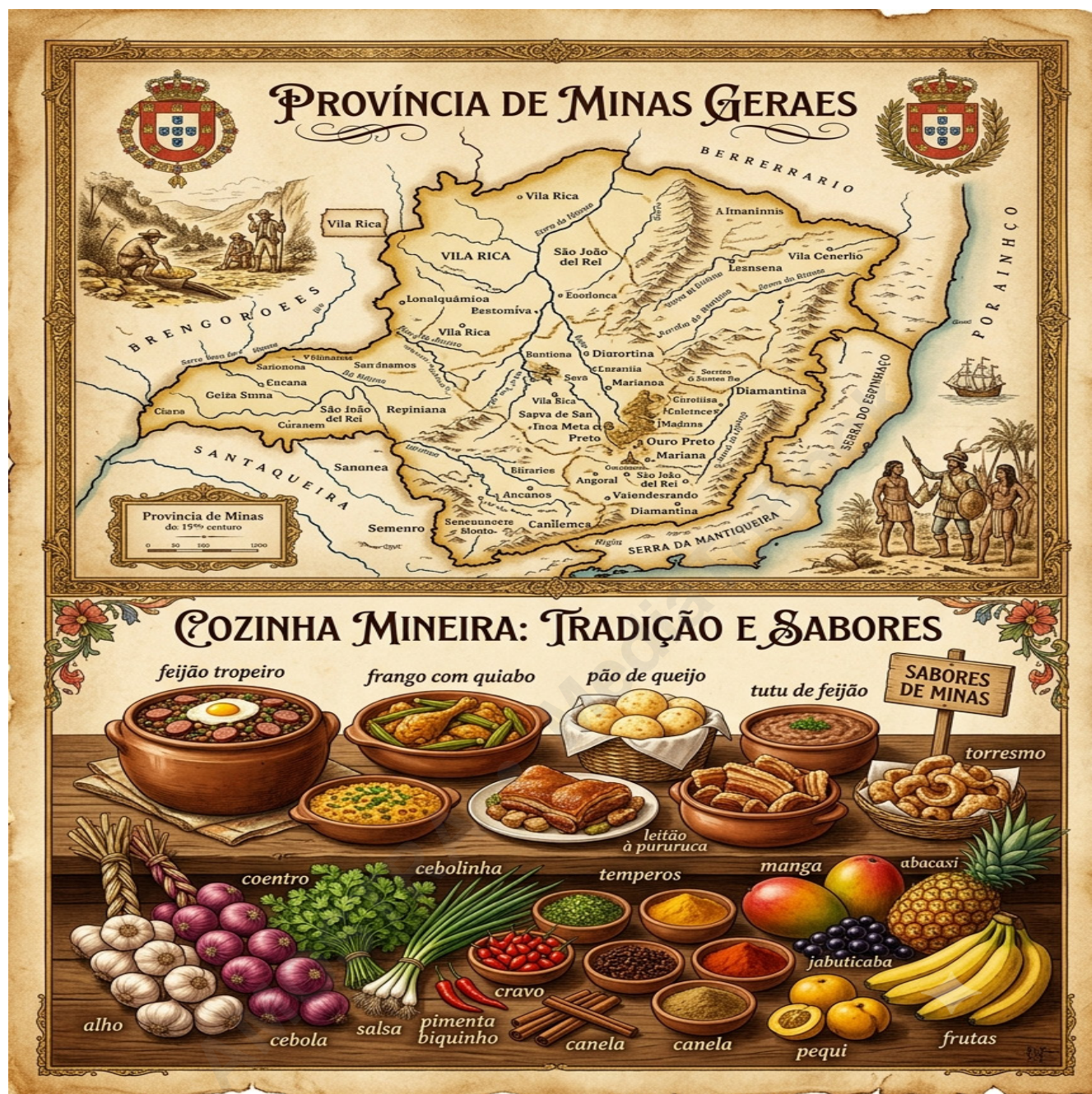
Sabores de Minas

A Cozinha que Conta a História

*Das cidades do ouro às mesas de fazenda
História e 20 receitas clássicas da culinária mineira*



*Maria das Graças Andrade
Pesquisadora de Gastronomia Histórica*



COLEÇÃO SABORES DO BRASIL

SABORES DE MINAS

*A Cozinha que Conta a História
Das cidades do ouro às mesas de fazenda
Maria das Graças Andrade*



SUMÁRIO

PARTE I — A HISTÓRIA

<i>Tiradentes</i>	4
<i>Serro</i>	6
<i>Mariana</i>	8
<i>Ouro Preto</i>	10
<i>Diamantina</i>	12
<i>A herança das três culturas</i>	14
<i>O ciclo do ouro e o nascimento da cozinha mineira</i>	15
<i>As cidades históricas e seus sabores</i>	17
<i>Os ingredientes que definem Minas</i>	21
<i>A cultura do fogão a lenha</i>	22

PARTE II — AS RECEITAS

<i>Entradas e petiscos</i>	23
<i>Pratos principais</i>	31
<i>Acompanhamentos</i>	43
<i>Doces e sobremesas</i>	51

As cidades históricas e seus sabores

Tiradentes



A ninhada na Serra de São José, onde os ribeirões desciam carregando a promessa do ouro, a povoação que viria a se chamar *Tiradentes* nasceu nos primeiros anos do século XVIII como Arraial de Santo Antônio do Rio das Mortes. Foi a febre mineradora que ergueu, pedra sobre pedra, as igrejas de fachada barroca e os sobrados de janelas coloridas que ainda hoje recortam o céu mineiro. Mas o ouro, paradoxalmente, trazia fartura de metal e escassez de tudo o mais: distante dos portos, o arraial aprendeu a comer do que tinha à mão. Da mandioca e do milho herdados dos indígenas, das técnicas de cozimento lento e do uso generoso do dendê e das folhas trazidos pelos africanos escravizados, e dos métodos de conservação e do gosto pela banha e pelo porco vindos de Portugal, formou-se uma cozinha de mistura — humilde na origem, mas já rica na alma.

Com o declínio das lavras e o amadurecimento da vida urbana, o arraial foi elevado à condição de Vila de São José do Rio das Mortes, e suas ruas estreitas passaram a testemunhar não apenas o comércio, mas a inquietação política que fermentava em Minas. Foi nesse cenário que ganhou força a Inconfidência Mineira, e a região do Rio das Mortes viu transitar tropeiros, conjurados e mensageiros que cruzavam as serras levando ideias proibidas e provisões essenciais. A comida que os sustentava era a comida que viajava bem: o feijão misturado à farinha e às sobras do dia, antepassado direto do feijão-tropeiro, a carne curada e guardada na própria gordura

dentro das latas, e o queijo de leite cru, firme o bastante para suportar dias de lombo de mula. Eram alimentos pensados para a estrada e para a resistência, e neles a história e o paladar se cozinhavam na mesma panela.

Passada a euforia do ouro, veio o longo silêncio. Ao longo do século XIX e nas primeiras décadas do XX, a vila adormeceu à margem das grandes rotas do progresso, esquecida pelas ferrovias e pelas modas das capitais. Esse abandono, que poderia tê-la condenado à ruína, revelou-se um ato involuntário de preservação: o calçamento de pedras de cantaria, lavradas à mão e encaixadas com paciência de outro tempo, permaneceu intacto sob os pés de quem ainda andava devagar — o chão de Tiradentes que até hoje ecoa o passo lento da história. E nas cozinhas dos quintais, onde o fogão a lenha nunca se apagou, guardaram-se os segredos de pratos que o mundo lá fora começava a esquecer: o frango caipira refogado com quiabo, fio a fio, e as folhas verdes da ora-pro-nóbis, trepadeira teimosa que crescia nos muros e alimentava as famílias com sua proteína silenciosa.

Quando o Brasil voltou os olhos para o seu próprio passado, a antiga vila reapareceu inteira, como uma joia esquecida numa gaveta. Tombada como patrimônio histórico e rebatizada definitivamente em homenagem ao mártir da Inconfidência, Tiradentes assumiu seu nome e sua vocação de cidade-memória. Com o reconhecimento veio a valorização daquilo que sempre estivera ali: os pratos de raiz, servidos em panelas de pedra-sabão e travessas de barro, e os doces artesanais que perfumavam as tardes — a goiabada cascão cortada em fatias, os doces de leite e de cidra apurados em tacho de cobre, as compotas guardadas em vidros como pequenos tesouros domésticos. O que antes fora simples necessidade tornou-se identidade, e cada receita passou a carregar o peso e o orgulho de ser parte da alma local.

Hoje, Tiradentes vive uma terceira idade luminosa, transformada em destino gastronômico de prestígio internacional sem jamais romper o cordão umbilical com sua história. Nos festivais que tomam suas ladeiras em certas épocas do ano, o aroma do fogão a lenha encontra a precisão das técnicas contemporâneas, e chefs vindos de toda parte sentam-se à mesa com as cozinheiras de mão cheia para aprender o que nenhum livro ensina. Dessa conversa entre gerações nasce uma cozinha que ousa sem trair: a ora-pro-nóbis que reaparece desconstruída num prato de autor, o queijo curado que ganha harmonizações inesperadas, o doce de tacho que se reinventa em sobremesas de assinatura. É a prova de que a verdadeira inovação não apaga a ancestralidade — ela a serve novamente, quente e com afeto, sobre o mesmo chão de pedra que atravessou os séculos.

Serro



Encravado entre os contrafortes da Serra do Espinhaço, onde o ar é mais rarefeito e as montanhas se erguem como muralhas antigas, o *Serro* nasceu no alvorecer do século XVIII em torno do Arraial do Ipituruí, batizado depois como Vila do Príncipe do Serro Frio. Foi o brilho do ouro e, sobretudo, dos diamantes que atraiu para aquelas alturas uma multidão de aventureiros, mineradores e administradores da Coroa, fazendo da região uma das mais importantes do Brasil colonial. Mas a mesma geografia que guardava as riquezas impunha o isolamento: cercada de serras de difícil transposição, a vila moldou uma sociedade peculiar, voltada para dentro de si mesma, que aprendeu a bastar-se com o que a terra dava e a cultivar, no recolhimento das montanhas, costumes e sabores que o tempo trataria de preservar.

Esse isolamento, tão severo para o comércio, foi generoso para a memória. O casario colonial subiu pelas encostas em fileiras de telhados, e as igrejas barrocas escalararam as ladeiras de pedra com suas torres brancas recortadas contra o azul das serras, num espetáculo arquitetônico que atravessou intacto os séculos. Quem caminha hoje pelas ruas inclinadas do Serro pisa o mesmo calçamento que viu passar tropas e procissões, e contempla fachadas que pouco mudaram desde os tempos da Vila do Príncipe. Não por acaso, o Serro figura entre as primeiras cidades tombadas pelo IPHAN no país, reconhecimento de uma atmosfera visual do século dezoito que se manteve viva não como cenário restaurado, mas como herança contínua, habitada e respirada todos os dias por seus moradores.

No coração dessa tradição repousa a joia maior da terra: o queijo do Serro. A receita chegou nas bagagens dos colonizadores portugueses, herdeiros do saber leiteiro da Serra da Estrela, mas foi o encontro com o terroir mineiro que a transformou em algo inteiramente novo. O clima das montanhas, o pasto particular daquelas altitudes e, sobretudo, as bactérias nativas que

habitam o leite cru e o ambiente das queijarias deram ao produto uma identidade impossível de reproduzir em qualquer outro lugar — casca fina e delicada, massa de um branco macio ao toque, e uma acidez viva e franca que distingue cada peça. Desse saber transmitido de geração em geração nasceu o primeiro bem registrado como patrimônio imaterial do Brasil, prova de que o conhecimento das mãos pode valer tanto quanto a pedra e o ouro.

Mas seria injusto reduzir a cozinha serrana a um único prodígio. Nos casarões de quintal largo e nas fazendas espalhadas pela região, o fogão a lenha nunca deixou de arder, e dele saíram os pratos que alimentaram viajantes e famílias por gerações. O frango caipira refogado com quiabo, servido sobre o angu fumegante de fubá, traduz a fartura possível dos dias comuns; os doces de cidra apurados lentamente no tacho perfumam as tardes com seu aroma cítrico e açucarado; e as quitandas — os biscoitos de polvilho, os pães de queijo, os bolos rústicos — saem ainda quentes do forno para acompanhar o café passado na hora, naquele ritual matinal que é, em Minas, quase uma forma de oração doméstica. É uma culinária afetiva e robusta, feita para nutrir o corpo e ancorar a memória.

Hoje, o Serro preserva o que muitas cidades perderam: o seu ritmo pacato, a sua autenticidade sem maquiagem. Longe do alvoroço das rotas turísticas saturadas, atrai justamente aqueles que procuram a essência verdadeira de Minas — o viajante atento, o cozinheiro curioso, o gastrônomo que sabe distinguir o genuíno do encenado. Nas queijarias artesanais, produtores de mãos calejadas seguem virando as peças sobre as tábuas e aguardando o tempo da cura, fiéis a técnicas centenárias que nenhuma pressa moderna conseguiu corromper. E é nesse gesto paciente que se revela a maior lição da cidade: que o tempo, tantas vezes tido como inimigo, é na verdade o mais leal aliado do sabor, lavrando devagar, na casca do queijo e nas pedras das ladeiras, aquilo que o dinheiro não compra e a pressa não alcança.

Mariana



*A*s margens de um ribeirão que reluzia de ouro, fundou-se nos últimos anos do século XVII o arraial do Ribeirão do Carmo, semente daquela que se tornaria a primeira cidade planejada de Minas Gerais. Elevada à categoria de vila e mais tarde sagrada Cidade de *Mariana*, em homenagem à rainha Maria Ana da Áustria, ela ostentou desde cedo uma primazia que nenhuma outra povoação mineira poderia reivindicar: foi a primeira capital da capitania e sede do primeiro bispado da região, dignidade que lhe conferiu um peso institucional e simbólico imenso. Cercada pela riqueza extraída das lavras, Mariana converteu o metal em pedra e talha dourada, moldando os primeiros traços de um barroco que ainda engatinhava no Brasil e que ali encontrou um de seus berços mais férteis e ambiciosos.

A cidade não cresceu ao acaso, como tantos arraiais espremidos entre morros. Engenheiros militares riscaram no papel suas praças e perspectivas, ordenando o casario imponente em torno de largos generosos, dos quais o mais célebre é a praça onde se erguem, lado a lado, as igrejas gêmeas de São Francisco de Assis e de Nossa Senhora do Carmo. Por trás das fachadas serenas guardam-se tesouros que poucos conjuntos no mundo podem exhibir: os tetos pintados por mestre Ataíde, com seus céus povoados de anjos de pele morena, e o traço inconfundível de Aleijadinho lavrado na pedra-sabão e na madeira. Caminhar por Mariana é atravessar um cenário de rara dignidade histórica, onde cada esquina parece preservar a memória de um tempo em que a fé e a riqueza disputavam, lado a lado, a primazia da grandeza.

A presença marcante do clero e da nobreza colonial deixou marcas profundas também à mesa. Numa cidade de bispos, cônegos e famílias abastadas, a alimentação ganhou requinte incomum para os padrões do interior setecentista. Os ingredientes nativos e a fartura das fazendas vizinhas encontraram-se com a sofisticada doçaria conventual trazida de Portugal — aquela arte paciente de transformar gemas de ovos e amêndoas em maravilhas açucaradas. Dessa fusão

nasceram quitandas finas e compotas elaboradas, doces de fios e de massa que antes perfumavam os refeitórios religiosos e as salas de visita, e que conferiram à cozinha marianense um verniz aristocrático raramente visto nas demais vilas do ouro.

Mas a opulência das mesas episcopais convivía, em harmonia, com a cozinha robusta e cotidiana que alimentava a cidade e seus distritos históricos espalhados pelas montanhas. O feijão tropeiro, herança das estradas e dos tropeiros que cruzavam a serra, firmava-se como sustento dos dias de trabalho; o frango refogado com a ora-pro-nóbis colhida nos quintais dos casarões trazia à mesa a sabedoria verde dos muros; e os doces de frutas nativas, cozidos sem pressa nos tachos de cobre até atingirem o ponto exato do brilho, guardavam nas compotas o resumo de uma estação inteira. Era a comida do afeto e da memória, feita para nutrir o corpo e amarrar as gerações em torno do mesmo fogão.

Hoje, Mariana resiste como poucas à passagem dos séculos, mantendo viva uma identidade que se ouve, se vê e se prova. Ressoam ainda os órgãos centenários de suas igrejas, instrumentos de fôlego antigo que enchem as naves de música nas tardes de concerto; floresce, nas datas santas, a arte efêmera dos tapetes de serragem colorida estendidos pelas ruas para a passagem das procissões; e permanece, firme, uma gastronomia que se recusa a ceder à pressa do mundo. Nas cozinhas da cidade, mulheres guardam como relíquias as receitas herdadas das avós, e cada prato servido reafirma o que Mariana sempre soube ser: não um museu de pedra parado no tempo, mas um templo vivo da autenticidade mineira, onde o passado continua sendo cozido, temperado e servido todos os dias.

Ouro Preto



Tudo começou com uma pedra escura. Nos últimos anos do século XVII, bandeirantes encontraram nos riachos daquelas montanhas seixos recobertos por uma camada negra de óxido de ferro — o ouro preto que daria nome à povoação e disparou uma das maiores corridas auríferas da história. Em poucas décadas, o arraial encravado entre picos íngremes converteu-se em Vila Rica, coração pulsante do Brasil colonial e uma das cidades mais populosas e ricas de todo o hemisfério. A riqueza extraída do ventre das serras não se limitou a encher os cofres da Coroa: traduziu-se em pedra lavrada, ouro folheado e talha exuberante, fazendo de Vila Rica o auge absoluto do barroco e do rococó nas Américas, uma metrópole improvável erguida onde a natureza parecia proibir qualquer cidade.

O traçado urbano nasceu do confronto com a montanha, e não da sua negação. As ruas despencam e trepam pelas encostas em ladeiras vertiginosas, e o casario se agarra ao relevo como se desafiasse a gravidade, compondo um cenário de dramaticidade rara. Acima dos telhados erguem-se as igrejas, muitas delas marcadas pelo gênio atormentado de Aleijadinho, cujas mãos deformadas esculpiram na pedra-sabão e na madeira algumas das obras mais comoventes da arte brasileira. Mas Vila Rica não foi apenas opulência: foi também palco do drama. Entre a riqueza mineral e a opressão dos impostos da Coroa fermentaram os ideais libertários da Inconfidência Mineira, e as mesmas ladeiras que viam descer o ouro testemunharam o nascimento de um desejo perigoso de independência, selado depois em sangue e martírio.

A grandeza, contudo, escondia uma fragilidade crônica. O crescimento vertiginoso de Vila Rica inchou a população muito além da capacidade da terra de alimentá-la, e o século XVIII foi pontuado por crises de abastecimento que beiraram a fome, agravadas pelo isolamento e pela proibição de manufaturas locais. Foi dessa escassez que brotou uma das culinárias mais

engenhosas do Brasil colonial. Sem poder contar com a fartura, a população aprendeu a extrair sustento e sabor do que crescia ao alcance da mão: as hortaliças teimosas dos quintais, como a ora-pro-nóbis trepada nos muros e a mostarda de folhas pungentes, e sobretudo o milho, transformado em angu, em fubá e em mil formas de matar a fome. A necessidade, ali, foi a mãe de uma sofisticação popular nascida da privação.

Superadas as crises, a mesa dos casarões e, mais tarde, das repúblicas estudantis tornou-se generosa e inconfundível. Dela saíram os pratos que se gravariam para sempre na memória mineira: o tutu de feijão, denso e reconfortante, espessado com a farinha que tudo amarra; o lombo suíno assado lentamente até render sua gordura perfumada; a galinha ao molho pardo, escura e profunda, herança de um tempo em que nada se desperdiçava; e os doces de colher — de leite, de abóbora, de mamão — servidos em louças coloniais como coroamento de qualquer refeição que se prezasse. Era a comida que alimentava por igual o minerador enriquecido e o estudante endividado, unindo na mesma panela classes que a cidade insistia em separar.

Hoje, Ouro Preto desperta envolta em névoa, com as torres das igrejas emergindo da bruma matinal como aparições de outro século. Reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Cultural da Humanidade, a cidade equilibra o peso monumental de seu passado com a energia inquieta das repúblicas estudantis e dos festivais de arte que enchem suas ladeiras de vida nova. Nas cozinhas, o estalo da lenha no fogão de ferro continua marcando o compasso das receitas centenárias, enquanto uma geração de cozinheiros ousa reler a tradição sem trair sua essência — o tutu que reaparece em versões de autor, o doce de tacho que se reinventa em sobremesas refinadas. Entre a pedra antiga e a chama sempre acesa, Ouro Preto permanece, mais do que qualquer outra, o grande símbolo da alma mineira: dramática, criativa, e fiel ao sabor que o tempo soube preservar.

Diamantina



No início do século XVIII, entre os paredões rochosos da Serra dos Cristais e as águas frias do Alto Jequitinhonha, ergueu-se o Arraial do Tijuco, destinado a uma glória tão fulgurante quanto severa. Quando se descobriu que aqueles seixos transparentes lavados pelos ribeirões eram diamantes, a região transformou-se rapidamente no maior centro de extração de pedras preciosas do mundo ocidental, e a Coroa Portuguesa cerrou os punhos sobre ela. Nasceu então o Distrito Diamantino, território demarcado e vigiado por um regime de exceção, onde a entrada e a saída eram controladas e a própria vida cotidiana se submetia a regras de ferro. Isolada do resto da capitania por imposição e por geografia, a sociedade que ali floresceu era peculiar: rica e reprimida ao mesmo tempo, cercada de fiscais e contrabandistas, opulenta nas pedras e contida nos gestos.

Desse confinamento nasceu, paradoxalmente, uma das cidades mais singulares do Brasil. O traçado urbano de *Diamantina*, hoje reconhecido pela UNESCO, foge ao peso da pedra que marca outras cidades do ouro: aqui predomina o casario de alvenaria e madeira, leve e gracioso, com portas e janelas pintadas em cores vivas, muxarabis de inspiração mourisca e passadiços suspensos que cruzam as ruas e emolduram as ladeiras de pedras finas. Há uma intimidade calorosa em sua arquitetura, como se a cidade tivesse sido feita para a conversa e para a música. E música não falta: nas noites diamantinenses ecoam ainda as serestas, e a célebre *Vesperata* enche as ruas quando os músicos se distribuem pelas sacadas dos sobrados e dialogam de um lado a outro da rua, fazendo da cidade inteira um instrumento.

Foi nesse cenário de luxo cercado que floresceram figuras capazes de desafiar as convenções de seu tempo. A história de *Chica da Silva*, mulher negra que viveu a escravidão e dela emergiu para o poder e a notoriedade, e a de seu companheiro João Fernandes de Oliveira, o poderoso

contratador de diamantes, tornaram-se lenda muito além das serras. O romance dos dois, com seus excessos e sua teatralidade, encarnou a contradição de Diamantina: um lugar onde a riqueza extraída na sombra do garimpo se exibia em banquetes suntuosos, mesas armadas com a sofisticação importada da Europa e temperadas, ao mesmo tempo, pelos sabores intensos e francos da terra. Era a opulência possível no fim do mundo, encenada com o luxo de quem tinha diamantes e a fome de quem queria provar que os merecia.

Longe dos salões, porém, a maioria vivia do esforço duro do garimpo, e foi dessa labuta que nasceu a verdadeira cozinha da região. Adaptada à escassez e à necessidade de alimentar corpos cansados, a gastronomia do Jequitinhonha é forte, quente e direta. O bambá de couve, caldo encorpado de fubá engrossado com carne de porco e folhas verdes, aquecia o garimpeiro nas manhãs frias da serra e segue sendo o prato-símbolo da cidade; o frango caipira refogado com umbigo de banana ou com giló traduz a sabedoria de aproveitar o que a terra oferecia; e as quitandas, os biscoitos de polvilho e os pães assados nos fornos de barro perfumavam as casas com o aroma reconfortante da fartura simples. Era comida de raiz, pensada para sustentar e consolar.

Hoje, Diamantina preserva sua alma pacata e autêntica, resistindo ao tempo com a serenidade de quem já viveu glórias e silêncios. No coração dessa permanência está o Mercado Velho, o antigo mercado municipal de estrutura de madeira, que continua sendo o ponto de encontro de produtores rurais, violeiros e gastrônomos vindos de toda parte. Sob suas arcadas circulam o queijo curado do vizinho Serro, os doces de espécie embrulhados como pequenos presentes, e a cachaça artesanal envelhecida nas madeiras da região, tudo regado à prosa lenta e à música que parece nunca cessar. Mais do que um comércio, o mercado é um templo da resistência cultural e da hospitalidade do norte mineiro — a prova de que Diamantina, mesmo despojada de seus diamantes, jamais deixou de ser preciosa.



PARTE I: A HISTÓRIA

A herança das três culturas

A cozinha mineira não nasceu de uma única tradição. Ela é o resultado de um encontro improvável entre três mundos: o dos índios que habitavam as montanhas e dominavam o milho, a mandioca e as ervas do cerrado; o dos escravos africanos que trouxeram técnicas de fritura, o gosto pela banha, a culinária de miúdos e o dendê; e o dos colonizadores portugueses com seus hábitos de conserva, seus enchidos e seu amor pelo alho e pela cebola.

Essa mistura, acelerada pelo isolamento geográfico das Minas Gerais, criou algo completamente original. Sem acesso fácil ao litoral e, portanto, sem peixe fresco ou especiarias do Oriente, a cozinha mineira se voltou para o interior: o porco, o feijão, o milho, a mandioca, a couve, o queijo e o requeijão tornaram-se seus pilares. Uma cozinha de necessidade que se transformou em patrimônio.

PATRIMÔNIO IMATERIAL: O modo de fazer queijo artesanal mineiro foi reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil pelo IPHAN em 2008. Em 2022, o Queijo Minas Artesanal conquistou o reconhecimento como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.



Figura 1 — As principais cidades históricas de Minas e seus sabores regionais

O ciclo do ouro e o nascimento da cozinha mineira

No final do século XVII, a descoberta do ouro nas margens do Rio das Velhas desencadeou uma das maiores migrações internas da história colonial brasileira. Em poucos anos, uma região praticamente inexplorada transformou-se no coração econômico do Império Português. Para alimentar essa massa de mineradores, comerciantes e escravos, um comércio intenso se estabeleceu: tropeiros do Rio Grande do Sul traziam gado e mulas; do nordeste vinham o charque e a farinha; de São Paulo chegavam os bandeirantes com seus costumes culinários.

Mas a vida nas minas era dura. Os alimentos eram caros, escassos e frequentemente de baixa qualidade. Entre 1698 e 1701, uma grave fome forçou a dispersão de mineradores por regiões mais distantes, onde encontraram novas terras e começaram a plantar. Foi nesse contexto de escassez e adaptação que a cozinha mineira deu seus primeiros passos, tornando o simples em saboroso por necessidade.

Com o declínio do ouro nas primeiras décadas do século XIX, Minas Gerais passou por um processo de ruralização. As fazendas prosperaram. O gado se multiplicou. A produção de leite gerou a indústria de laticínios — e, com ela, o queijo minas e o requeijão. Surgiram as roças: galinhas caipiras, porcos criados soltos, hortas generosas. Foi nesse período de fartura rural que a cozinha mineira ganhou sua forma definitiva — a cozinha molhada, de panela lenta, de fogão a lenha, de mesa farta.

AMOSTRA • MediaToBook



As cidades históricas e seus sabores

Ouro Preto — A capital do ouro e da mesa robusta

Patrimônio Mundial da UNESCO desde 1980, Ouro Preto guarda em seus casarões coloniais não apenas a história da mineração, mas também a memória gastronômica mais antiga de Minas. Foi aqui, nos séculos XVIII e XIX, que se consolidaram os pratos mais robustos da culinária mineira — aqueles que precisavam sustentar o corpo de quem trabalhava nas minas ou percorria longas estradas de terra.

O frango com quiabo, o tutu de feijão com torresmo e o leitão à pururuca são os emblemas da mesa ouro-pretana. Os restaurantes instalados nos casarões históricos do centro seguem servindo essas receitas com a mesma generosidade de três séculos atrás. A cidade também é conhecida pelo doce de abóbora com coco e pelo broa de milho, que adornavam as mesas das festas religiosas que pontuavam o calendário colonial.



Tiradentes — Polo gastronômico e tradição renovada

Tiradentes consolidou-se nas últimas décadas como um dos mais importantes destinos gastronômicos do Brasil. Sua Semana de Gastronomia, realizada anualmente desde 2001, atrai chefs de todo o país para um encontro entre tradição e inovação. Mas o que faz de Tiradentes especial é que a modernidade nunca apagou a essência.

O pão de queijo feito no forno de barro ainda é o símbolo da hospitalidade local. A carne de porco nas suas múltiplas formas — lombo, costelinha, torresmo, linguiça artesanal — reina nas mesas. E os produtos da Serra da Mantiqueira, como o queijo do Serro e as geleias artesanais de frutas do cerrado, encontraram em Tiradentes uma vitrine privilegiada.



Diamantina — Os sabores do sertão e do Jequitinhonha

Terra de Chica da Silva e Juscelino Kubitschek, Diamantina tem uma gastronomia com identidade própria, marcada pela influência do Vale do Jequitinhonha e do sertão mineiro. A escassez histórica de recursos na região forjou uma cozinha criativa e econômica — onde nada se desperdiça e tudo se transforma.

A vaca atolada (costela cozida lentamente com mandioca até desmanchar), o angu de fubá de milho grosso e a galinha caipira ao molho pardo são os pratos que definem a identidade diamantinense. Os doces de frutas do cerrado — cagaita, pequi, murici — aparecem em compotas e sorvetes artesanais que não se encontram facilmente em outras regiões.



O Serro e a Serra da Canastra — Terras do queijo sagrado

Se Minas Gerais é a terra do queijo, o Serro e a Serra da Canastra são o seu coração. O queijo do Serro — produzido com leite cru em fazendas que mantêm técnicas passadas de geração em geração — tem sabor único, determinado pelo terroir local: o pasto, a altitude, a água e as bactérias naturais que fermentam o leite de forma irrepitível.

É com esse queijo que se faz o legítimo pão de queijo mineiro. Não com qualquer queijo — o pão de queijo nasceu durante o Ciclo do Ouro, quando as cozinheiras das fazendas, sem acesso à farinha de trigo, usaram o polvilho da mandioca para fazer um pão que rivalizasse com o europeu. O queijo meia-cura (nem fresco, nem curado demais) era o ingrediente secreto que dava aquela elasticidade interna e a crosta dourada.

INGREDIENTES HISTÓRICOS DO BRASIL



FEIJÃO

Base da alimentação nacional desde a antiguidade, presente em todas as mesas.



MILHO

Cultivado por povos nativos das Américas, essencial na dieta e cultura.



MANDIOCA

"Pão da terra", raiz vital da cultura indígena e da colonização.



COUVE

Símbolo da horta doméstica, acompanhamento clássico da culinária popular.



QUEIJO MINAS

Patrimônio imaterial, herança dos ciclos do ouro e do café.



BANHA DE PORCO

Gordura tradicional para conservação e sabor único nas receitas antigas.



LINGUIÇA ARTESANAL

Produção caseira que preserva técnicas de charcutaria tradicionais.



GOIABADA

Doce icônico da fazenda, combinação do fruto nativo com o açúcar.



CACHAÇA

Destilado nacional, nascido nos engenhos de cana-de-açúcar.

Os ingredientes que definem Minas

Ingrediente	Origem histórica	Uso típico
Feijão	Indígena + tropeiros. Base da alimentação colonial	Tropeiro, tutu, feijão de caldo
Milho (fubá/polvilho)	Indígena. Adaptado pelos colonizadores	Angu, broa, fubá mimoso, pão de queijo
Mandioca/Polvilho	Indígena. Alternativa à farinha de trigo escassa	Pão de queijo, biscoito, mingau
Couve	Portuguesa. Chegou com os colonizadores	Refogada com alho, no tropeiro, na feijoada
Queijo minas	Ruralização séc. XIX. Tradição açoriana adaptada	Fresco, meia-cura, curado, no pão de queijo
Banha de porco	Portuguesa + necessidade. Conservava carnes na viagem	Base de frituras, torresmo, tempero
Goiaba	Indígena/americana. Abundante em Minas	Goiabada cascão, geleia, romeu e julieta



A cultura do fogão a lenha

Em Minas, a cozinha não é apenas o lugar onde se prepara comida. É o centro da casa, o coração da família, o lugar das confidências e da hospitalidade. E no centro da cozinha mineira, invariavelmente, está o fogão a lenha. Não como peça decorativa nostálgica, mas como instrumento culinário ativo, preferido por gerações de cozinheiras que sabem que nenhum fogão elétrico ou a gás reproduz o calor uniforme, lento e penetrante da lenha queimando devagar. O fogão a lenha define a textura do feijão, a cor da galinha, o crocante do torresmo, o cheiro que impregna a carne durante horas de cozimento lento. É também um conhecimento técnico sofisticado: saber como manter a brasa no ponto certo, quando cobrir e quando descobrir a panela, onde posicionar cada recipiente para o calor certo. Esse conhecimento, transmitido de mãe para filha por gerações, é hoje reconhecido como patrimônio cultural imaterial.

PARTE II: AS RECEITAS

ENTRADAS E PETISCOS

AMOSTRA • MediaToBook



Pão de Queijo Mineiro

O símbolo de Minas — nascido nas fazendas do Ciclo do Ouro

Ingredientes (rende 40 unidades)

- 500 g de polvilho azedo
- 200 ml de leite integral
- 100 ml de óleo vegetal ou banha de porco
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (chá) de sal
- 200 g de queijo minas meia-cura ralado grosso
- 50 g de queijo parmesão ralado (opcional, para mais sabor)

Modo de Preparo

1. *Preaqueça o forno a 200°C. Unte levemente as formas de silicone ou a assadeira.*
2. *Em uma tigela grande, coloque o polvilho azedo. Reserve.*
3. *Aqueça o leite com o óleo e o sal até ferver. Despeje imediatamente sobre o polvilho e misture com uma colher de pau até obter uma massa homogênea. Deixe amornar.*
4. *Acrescente os ovos um a um, misturando bem após cada adição.*
5. *Adicione o queijo minas ralado e o parmesão. Misture até incorporar completamente. A massa deve ficar ligeiramente pegajosa — não adicione mais polvilho.*
6. *Com as mãos levemente untadas com óleo, faça bolinhas do tamanho de uma noz (aproximadamente 30 g cada). Disponha na assadeira com espaçamento.*
7. *Asse por 20 a 25 minutos, até que estejam dourados por fora e crescidos. Sirva imediatamente.*

O Pão de Queijo Mineiro

Toda grande invenção da cozinha nasce, quase sempre, de uma falta. No século XVIII, as fazendas espalhadas pelas montanhas de Minas viviam o paradoxo de uma terra rica em ouro e pobre em trigo: a farinha branca, dependente de importação e castigada pelas distâncias, chegava rara, cara e muitas vezes mofada ao fim da longa viagem. Foi a engenhosidade das cozinheiras — muitas delas escravizadas, guardiãs anônimas de um saber que a história custou a reconhecer — que encontrou a saída sob os próprios pés. Recorreram ao polvilho herdado dos indígenas, o pó da mandioca que nunca faltava, e a ele uniram dois excedentes da fazenda: os restos de queijo endurecido, que não se podia desperdiçar, e os ovos das criações de quintal. Da escassez de trigo nasceu, assim, não um arremedo de pão, mas algo inteiramente novo e superior — uma criação genuinamente brasileira que não devia satisfação a nenhuma tradição europeia.

O resultado dessa álgebra de sobras é uma das experiências mais sensoriais que a mesa nacional oferece. Primeiro chega o aroma, quente e amanteigado, capaz de dominar uma casa inteira e de convocar todos à cozinha antes mesmo do primeiro mordido. Depois vem o contraste: a casca dourada que oferece uma breve resistência crocante e cede, num estalo macio, para revelar o miolo fumegante, elástico e aerado, que se estica em fios quando o pãozinho é partido ao meio. Não há hora marcada para ele — acompanha o café da manhã, recebe a visita inesperada, fecha a tarde de chuva — e talvez resida aí a sua grandeza mais discreta. O pão de queijo é a forma comestível da hospitalidade brasileira, o gesto de acolhimento transformado em massa quente. Mais do que um quitute, é um patrimônio que se serve sem cerimônia e se reconhece de olhos fechados, pela memória do primeiro fio que puxa e do calor que sobe das mãos.



Biscoito de Polvilho

Ingredientes (rende 60 biscoitos)

- 500 g de polvilho doce
- 200 ml de leite morno
- 100 ml de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

1. Misture o polvilho com o sal e o queijo.
2. Aqueça o leite com o óleo até ferver. Despeje sobre o polvilho e misture.
3. Adicione os ovos e amasse bem até obter massa lisa e homogênea.
4. Modele os biscoitos em formato de argola ou rosca. Disponha em assadeira untada.
5. Asse em forno a 180°C por 20 a 25 minutos até dourar levemente.

O Biscoito de Polvilho

Antes mesmo de existir Minas, já existia a mandioca. Foram os povos indígenas que primeiro arrancaram da terra a raiz amarga e dela extraíram, à custa de ralar, espremer e secar, o pó fino que os portugueses chamariam de polvilho — uma das mais engenhosas invenções alimentares das Américas, capaz de transformar uma raiz venenosa em sustento.

Quando esse saber ancestral atravessou as portas das cozinhas das fazendas coloniais mineiras, no fervilhar do século XVIII, encontrou-se com a banha de porco, com os ovos das criações de quintal e com o calor dos fornos de barro, e foi desse encontro improvável que nasceu o biscoito de polvilho. A mão indígena que domesticou a mandioca e a mão da cozinheira que aprendeu a escaldá-la são, no fundo, a mesma mão estendida através dos séculos.

Há algo de quase alquímico no que se passa nessa receita de pobreza aparente. Polvilho azedo, gordura, água e sal — quatro ingredientes que mal preencheriam uma lista de compras e que, no entanto, conspiram para produzir uma das texturas mais difíceis e prazerosas da cozinha brasileira: a casca que estala num "croc" seco e limpo, e o interior oco e aerado que se desfaz na boca como ar temperado. Não há açúcar que disfarce, nem recheio que socorra; tudo depende do ponto exato do escaldão, da paciência do sovar e do instinto de quem conhece o forno pelo cheiro. Talvez seja por isso que o biscoito de polvilho permaneça tão profundamente entranhado na memória afetiva do país — servido na lata sobre a mesa da avó, mergulhado no café da tarde, vendido ainda morno nas estradas mineiras. É patrimônio que não se guarda em museu, mas na lembrança do primeiro estalo entre os dentes, e na certeza de que a maior sofisticação, às vezes, mora justamente na simplicidade que se recusa a desaparecer.



Torresmo à Mineira

Ingredientes (6 porções)

- 1 kg de barriga de porco com pele
- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (chá) de alho em pó
- Suco de 1 limão
- Banha de porco para fritar (ou óleo de girassol)

Modo de Preparo

1. Corte a barriga de porco em pedaços de 5 cm. Seque bem com papel-toalha — a umidade é inimiga do crocante.
2. Tempere com sal grosso, alho em pó e suco de limão. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Em panela de ferro fundido, aqueça a banha (ou óleo) em quantidade suficiente para cobrir os pedaços.
4. Frite em fogo médio por 30 a 40 minutos, virando ocasionalmente, até que os pedaços fiquem dourados e a pele estufada.
5. Retire e escorra em papel-toalha. Sirva imediatamente com limão e cachaça gelada.

SEGREDO: O truque para a pele estufar é a fritura em temperatura moderada (não alta) por mais tempo. O calor vai secando a umidade da pele gradualmente até que o vapor interno a estoure, criando o característico crocante-aveludado do torresmo mineiro

O Biscoito de Polvilho

Em Minas, o porco sempre foi mais que um animal: foi moeda, despensa e seguro contra a fome. No tempo do ouro e das longas tropas que cruzavam as serras, quando a geladeira era um luxo inimaginável e a próxima refeição podia estar a dias de viagem, foi a banha que garantiu a sobrevivência — gordura derretida em latas onde a carne se conservava submersa, atravessando meses sem estragar. Dentro dessa lógica de aproveitamento integral, em que nada do animal podia ser desperdiçado sob pena de pecado prático, o torresmo não nasceu como sobra ou subproduto desprezível. Nasceu como celebração: a pele e a gordura, que em outras cozinhas talvez fossem descartadas, transformadas em iguaria capaz de coroar a mesa. É a prova de que a necessidade, nas mãos certas, vira arte, e de que o povo mineiro fez do aproveitamento total uma forma de generosidade.

Mas que ninguém se engane com a aparente rusticidade: o torresmo perfeito é uma questão de alquimia e paciência. Primeiro vem o cozimento lento, demorado, em que a carne se rende devagar dentro de sua própria gordura, amaciando até quase desmanchar. Depois, o instante decisivo — o choque térmico, o mergulho final na gordura escaldante que faz a pele explodir em pururuca, inchada e borbulhante, dourada como ouro velho, num estardalhaço de estalos que enche a cozinha de fogaõ a lenha. É um som antes de ser um sabor: o "croc" agudo e festivo que anuncia a textura impossível, casca estilhaçante por fora e maciez suculenta por dentro. Servido fumegante, com um gole de cachaça ou sobre o tutu de feijão, o torresmo deixa de ser petisco de balcão para se tornar monumento — pequeno, ruidoso e glorioso — da hospitalidade mineira, essa arte de transformar o que se tem na mão no melhor que se pode oferecer.

AMOSTRA • MediaToBook

PRATOS PRINCIPAIS

AMOSTRA • MediaToBook



Frango com Quiabo

O prato que define a alma da cozinha mineira

Ingredientes (6 porções)

- 1 frango caipira inteiro cortado em pedaços (1,5 kg)
- 800 g de quiabo cortado em rodela de 1,5 cm
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates maduros picados
- 1 pimentão verde picado
- Suco de 2 limões
- 1 colher (chá) de colorau (urucum)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite ou gordura de porco

Modo de Preparo

1. Tempere o frango com suco de limão, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 1 hora na geladeira.
2. Em panela de ferro ou de barro, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Frite os pedaços de frango até dourarem bem de todos os lados. Reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o alho da marinada, o tomate e o pimentão. Cozinhe por 5 minutos.
4. Retorne o frango à panela. Adicione o colorau e água quente suficiente para cobrir os pedaços. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.
5. Para o quiabo: refogue separadamente em frigideira com um fio de azeite e 2 gotas de vinagre (para reduzir a baba) até que seque. Reserve.
6. Acrescente o quiabo ao frango 10 minutos antes do fim do cozimento. Não mexa excessivamente — o quiabo deve manter sua forma.
7. Finalize com cheiro-verde farto. Sirva com angu de fubá e arroz branco.

DICA: O frango caipira, por ser mais firme, precisa de mais tempo de cozimento que o frango de granja. Mas o resultado compensa: a carne não desmancha e o caldo fica muito mais saboroso. Se não encontrar caipira, prefira o frango tipo colonial

O Frango com Quiabo

Poucos pratos contam a história de um povo com a eloquência do frango com quiabo. Nele, três continentes se sentam à mesma mesa, num pacto cozido em fogo brando: o frango de quintal, ave doméstica que os portugueses espalharam pelas fazendas coloniais; o quiabo, vagem de polpa verde que atravessou o Atlântico nas mãos e na memória dos povos escravizados da África, onde já era cultivado e venerado; e o gesto indígena que precede tudo, o cozimento paciente na panela de ferro, o uso da terra e de seus temperos, o urucum que tingi de alaranjado tanto a comida quanto a pele de quem nela acreditava. No século XVIII, quando Minas se formava no caldeirão de suas contradições, esse prato já era, sem que ninguém o decretasse, um retrato fiel da nova gente que ali nascia — mestiça, resistente e profundamente original.

A magia, porém, se consuma no fogão a lenha, onde o tempo é ingrediente e não inimigo. O frango caipira, de carne rija e sabor concentrado, cozinha devagar até render-se, a carne afrouxando dos ossos e perfumando o molho espesso e castanho que se forma de seu próprio suco, do refogado de alho e cebola que invade a casa muito antes do almoço, e da cor quente do urucum. O quiabo entra por último e exige reverência: selado com cuidado, dourado no ponto exato, ele se entrega brilhante e firme, desmentindo de uma vez a fama da baba e entregando, em seu lugar, textura e frescor. É um prato que não admite pressa nem distração — e talvez por isso ocupe, com tanta naturalidade, o centro do almoço de domingo, quando a família se reúne e a cozinha vira o coração da casa. Servido fumegante, geralmente sobre o angu macio que apara o molho, o frango com quiabo é mais que comida: é a hospitalidade mineira feita prato, o afeto de gerações apurado lentamente na mesma panela de ferro.



Feijão Tropeiro

A herança dos tropeiros que abasteciam as minas

Ingredientes (8 porções)

- 500 g de feijão carioca ou mulatinho, cozido al dente e escorrido
- 200 g de bacon em cubos
- 300 g de linguiça calabresa defumada em rodelas
- 150 g de torresmo pronto
- 1 xícara de farinha de mandioca média torrada
- 1 maço de couve manteiga fatiada finamente
- 4 ovos
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto
- 2 colheres (sopa) de banha de porco ou azeite

Modo de Preparo

1. Frite o bacon em sua própria gordura até dourar. Acrescente a linguiça e frite também. Reserve ambos. Na gordura que ficou na panela, refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente o feijão cozido e escorrido. Misture bem e deixe refogar por 3 minutos para absorver os sabores.
3. Adicione o bacon e a linguiça reservados. Misture delicadamente.
4. Polvilhe a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sem parar, até que o feijão esteja envolvido mas não seco demais. O ponto certo é úmido e soltinho — não grudado.
5. Abra espaços na panela e quebre os ovos diretamente. Mexe-os levemente para que cozinhem em pedaços dentro do feijão.
6. Acrescente a couve e misture rapidamente (ela deve murchar mas manter a cor verde viva). Finalize com cheiro-verde e o torresmo por cima.
7. Sirva imediatamente com arroz branco, couve refogada à parte e fatias de laranja.

O Feijão Tropeiro

Antes das estradas, houve os tropeiros. Foram eles — homens curtidos pelo sol e pela poeira, conduzindo longas filas de mulas carregadas de sal, tecidos, ferramentas e notícias — que costuraram o Brasil de ponta a ponta nos séculos XVIII e XIX, abrindo caminhos onde só havia serra e sertão. E quem viaja meses a fio, dormindo ao relento e cozinhando em fogo de chão, precisa de um alimento que enfrente a jornada sem azedar. Daí nasceu, da pura necessidade, uma das mais geniais invenções da cozinha brasileira: o feijão já cozido, refogado e misturado à farinha de mandioca ou de milho, ao toucinho, à carne seca e ao sal — tudo o que se conservava bem e se carregava sem peso de fragilidade nos jacás trançados, pendurados aos cangalhos. Era a despensa que andava, o combustível humano da interiorização do país, comida pensada para a estrada antes de ser pensada para o prazer.

O feijão tropeiro de hoje carrega na textura a memória daquela epopeia. O grão é cozido no ponto firme, quase al dente, para que não se desmanche em tutu e mantenha a integridade de quem precisava de sustância para o dia inteiro; a ele se somam o torresmo que estala entre os dentes, a maciez do lombo ou da linguiça frita em sua própria gordura, e o frescor vivo da couve rasgada bem fina, que entra por último e quebra, com seu verde, a secura terrosa da farinha. Coroando tudo, o ovo frito de gema mole, que escorre e amarra o conjunto num gesto de fartura. Cada garfada é um pequeno relato de viagem: o cheiro da gordura quente que sobe do fogo, a poeira imaginária da estrada, o estalar das brasas sob a panela de ferro. Mais que um prato, o feijão tropeiro é um monumento comestível à resistência — o sabor de um Brasil que se fez caminhando, lombo a lombo, légua após légua, e que aprendeu a transformar a aspereza da jornada em fartura na tigela.



Tutu de Feijão à Mineira

O feijão batido que abraça o paladar

Ingredientes (6 porções)

- 500 g de feijão carioca cozido (com o caldo)
- 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 200 g de linguiça artesanal em rodelas
- 150 g de bacon em cubos
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de banha ou azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Couve refogada com alho para acompanhar

Modo de Preparo

1. Bata o feijão cozido (com parte do caldo) no liquidificador até obter um creme homogêneo. Não precisa ser completamente liso — alguns grãos inteiros dão textura.
2. Em panela de fundo grosso, aqueça a banha e refogue o alho e a cebola até dourarem.
3. Acrescente o feijão batido e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre.
4. Polvilhe a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sem parar, até atingir consistência cremosa mas firme — como um purê. Corrija o sal.
5. Separe: frite o bacon e a linguiça na própria gordura até dourarem bem.
6. Sirva o tutu em tigela, coberto com o bacon, a linguiça e ovos estrelados. Acompanhe com couve refogada e arroz.

O Tutu de Feijão à Mineira

Há pratos que nascem da abundância e há os que nascem da inteligência da falta — e o tutu pertence, com orgulho, à segunda estirpe. Nas cozinhas coloniais e, sobretudo, nas senzalas e nos casebres do interior, onde o feijão era moeda diária e a boca a alimentar era sempre uma a mais do que se previa, descobriu-se que o caldo simples podia render muito mais se engrossado com a farinha de mandioca ou de milho. Bastava amassar os grãos, incorporar a farinha aos poucos e mexer com paciência, e o que era líquido se fazia matéria: um creme denso, encorpado, capaz de saciar onde antes só havia sopa. Essa transmutação de pouco em muito não foi um truque de pobreza, mas um ato de engenhosidade afetiva — a arte de fazer a mesa abraçar mais gente sem deixar ninguém com fome. No tutu mora, portanto, a história de um Brasil que aprendeu a multiplicar o alimento com a colher de pau e a sabedoria de quem nunca teve direito ao desperdício.

A perfeição do tutu, no entanto, vive num ponto milimétrico e indulgente de erro nenhum. O feijão refogado no alho, na cebola e na gordura de porco não pode escorrer ralo como caldo, nem endurecer em bloco rígido de barro: precisa atingir aquela cremosidade aveludada que se sustenta na colher mas ainda se espalha macia no prato. Sobre essa base reconfortante desfilam os clássicos que lhe dão alma — a couve cortada fininha e refogada no instante, verde e fresca a cortar a densidade; o torresmo pururucado salpicado por cima, estalando dourado a cada garfada; e os ovos, cozidos ou fritos de gema mole, coroando a travessa como pequenos sóis. É comida que se ouve antes de comer, no ritmo da colher de pau batendo o fundo da panela de ferro, e que se sente muito depois, no aconchego que deixa. Mais do que sustento, o tutu é o abraço definitivo da cozinha mineira: a prova caleidoscópica de que a maior sofisticação pode morar na simplicidade feita com tempo, gordura e amor.



Leitão à Pururuca

O banquete das festas mineiras

Ingredientes (10 porções)

- 1 leitão inteiro de 4 a 5 kg, limpo
- Suco de 4 limões
- 8 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de sal grosso
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 xícara de cachaça de boa qualidade
- Alecrim e louro frescos
- Banha de porco derretida para fritar (1 litro)

Modo de Preparo

1. Na véspera: faça cortes profundos na carne. Misture limão, alho, sal, pimenta e cachaça. Esfregue bem por dentro e por fora. Cubra com alecrim e louro. Deixe marinar na geladeira por 12 horas.
2. No dia: leve ao forno a 160°C por 3 a 4 horas, virando na metade do tempo, até que a carne esteja completamente cozida e a pele bem seca.
3. Para a pururuca: aqueça banha de porco até o ponto de fritura alta (190°C). Com uma concha, despeje a gordura fervente repetidamente sobre a pele do leitão até que ela estoure e fique completamente crocante.
4. Sirva imediatamente com farofa, couve, tutu de feijão e laranja fatiada.

O Leitão à Pururuca

Há pratos que alimentam e há pratos que celebram — e o leitão à pururuca pertence, soberano, à segunda categoria. Sempre que o interior do Brasil tem motivo para festejar, é ele que ocupa o centro da mesa, herdeiro direto da velha tradição ibérica de assar o animal inteiro nos fornos comunitários, mas reinventado ao ritmo desacelerado e à fartura das fazendas mineiras. Onde a Península transmitia pressa de festa, Minas acrescentou o luxo do tempo: o privilégio de poder esperar horas a fio enquanto o leitão se entrega devagar ao calor, embalado por uma manhã inteira de fogueira a lenha e expectativa. Não é prato de qualquer dia, e justamente por isso carrega o peso simbólico das grandes ocasiões — o batizado, o casamento, o almoço de domingo que reúne três gerações em torno da mesma travessa. Servi-lo é um gesto de abundância, a forma mineira de dizer, sem palavras, que nenhum convidado sairá com fome.

Mas é na técnica que o leitão se revela uma verdadeira performance. O assado lento, quase devoto, mantém a carne incrivelmente suculenta, macia a ponto de desfiar ao toque do garfo, impregnada do próprio sabor e dos temperos que a marinaram. E então chega o instante dramático, o ato final que separa o cozinheiro comum do mestre: o choque térmico, quando a gordura fumegante é despejada sobre a pele ou esta é levada ao calor extremo, e a superfície começa a borbulhar, inflar e estalar diante dos olhos, transmutando-se numa blindagem vítrea, dourada e crepitante. É um espetáculo que se assiste tanto quanto se come. A primeira garfada é pura tensão sonora — o estalo seco e triunfal da pururuca que se rende sob a pressão, abrindo passagem para a maciez fumegante que aguarda por baixo. Nesse contraste violento e perfeito, entre a casca que estilhaça e a carne que se desmancha, mora a maestria de uma cozinha que fez do aproveitamento e da paciência uma arte maior. O leitão à pururuca não é apenas o auge do banquete: é o monumento comestível da hospitalidade mineira, servido quente, ruidoso e glorioso.



Vaca Atolada

Costela que afunda na mandioca — prato do sertão mineiro

Ingredientes (8 porções)

- 1,5 kg de costela bovina cortada em pedaços
- 1 kg de mandioca descascada e cortada em pedaços grandes
- 4 tomates maduros picados
- 1 cebola grande picada
- 5 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de colorau
- Sal, pimenta, cheiro-verde e coentro a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. Tempere a costela com sal, alho, pimenta e colorau. Deixe marinar 1 hora.
2. Em panela grande ou panela de pressão, aqueça o azeite e sele a costela até dourar bem. Reserve.
3. Refogue cebola, alho, tomate e pimentão na mesma panela até formar um molho encorpado.
4. Retorne a costela. Cubra com água quente. Na pressão: 40 minutos. Na panela comum: 2 horas em fogo baixo.
5. Acrescente a mandioca e cozinhe por mais 30 a 40 minutos até que ela amoleça completamente e o caldo engrosse. Parte da mandioca deve se desmanchar — isso encorpa o caldo.
6. Finalize com cheiro-verde e coentro farto. Sirva com arroz branco.

A Vaca Atolada

O próprio nome já é uma imagem: vaca atolada, a carne presa no atoleiro macio da mandioca, como a boiada que enguiçava na lama vermelha das estradas mineiras depois da chuva. Poucos pratos traduzem com tanta honestidade a cozinha de fazenda e das comitivas de tropeiros do Brasil colonial, quando o corpo gastava-se em jornadas longas e dias frios, e a refeição precisava devolver, em gordura e calor, tudo o que o trabalho havia tirado. Aqui não há lugar para leveza nem disfarce: a costela bovina, generosa em gordura marmorizada, encontra a mandioca arrancada da terra, e juntas compõem o tipo de comida que aquece de dentro para fora, que enche o estômago e ancora o homem para o esforço do dia seguinte. É o sustento na sua forma mais elementar e mais sábia — a força da terra e a força do animal cozidas na mesma panela, sem cerimônia, mas com profunda intenção de nutrir.

A magia, como quase tudo na cozinha de raiz, acontece devagar, no ventre escuro da panela de ferro. A costela cozinha por horas no caldo perfumado de muito alho e cebola refogados, rendendo-se aos poucos até que a carne afrouxe e quase escorregue do osso, untuosa e impregnada de sabor. É então que entra a mandioca, atolando-se literalmente naquele molho rico, onde cozinha no próprio suco da carne. E aqui mora o ponto milimétrico que separa o prato comum do memorável: parte do aipim deve desmanchar-se, derretendo e engrossando o caldo até dar-lhe corpo aveludado, enquanto outra parte resiste em pedaços macios que se desfazem na boca como manteiga morna. No fim, o verde vivo do cheiro-verde rasgado por cima corta a untuosidade e perfuma o conjunto, como um raio de frescor sobre tanta densidade. Servida fumegante, com o vapor subindo do fogão a lenha, a vaca atolada é o ápice do conforto gastronômico mineiro — um abrigo comestível, um monumento à cozinha de raiz, o tipo de prato que não se come apenas: nele a gente se aninha.

AMOSTRA • MediaToBook

ACOMPANHAMENTOS

AMOSTRA • MediaToBook



Angu de Fubá

O acompanhamento universal da mesa mineira

Ingredientes (6 porções)

- 2 xícaras de fubá mimoso de milho
- 1 litro de água
- 500 ml de leite integral
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa ou manteiga comum

Modo de Preparo

1. Dissolva o fubá em 300ml de água fria. Reserve.
2. Ferva o restante da água com o leite e o sal.
3. Despeje o fubá dissolvido em fio sobre o líquido fervente, mexendo vigorosamente com fouet ou colher de pau para não empelotar.
4. Reduza o fogo e cozinhe por 20 a 30 minutos, mexendo frequentemente. O angu mineiro deve ficar mais firme que o nordestino — ao enrolar na colher, deve desgrudar facilmente.
5. Finalize com a manteiga. Sirva imediatamente — o angu firma com o repouso.

O Angu de Fubá

Talvez nenhum prato carregue tanta história em tão pouca matéria quanto o angu. Feito de quase nada — fubá e água, no limite o sal —, ele foi a espinha dorsal silenciosa da alimentação no Brasil colonial, o chão sobre o qual tudo o mais se assentava. No fundo da panela de ferro, encontraram-se duas heranças: o milho americano, grão que alimentava os tropeiros nas estradas, os mineradores nas lavras e as famílias nas casas humildes, e a técnica ancestral africana de cozer farinhas em mingau espesso, o saber das mãos que vinham de outras margens do Atlântico carregando, junto com a dor, uma sabedoria de fogo lento e paciência. Dessa fusão nasceu o sustento dos que tinham pouco — e, sendo pouco para tantos, tornou-se justamente por isso o maior símbolo de resistência e permanência da mesa mineira. O angu é a prova de que a sobrevivência, quando feita com cuidado, também é cultura.

Sua aparente humildade, porém, esconde um rigor que só as mãos experientes conhecem. Não há angu bom sem a dança da colher de pau — o movimento contínuo, quase hipnótico, que impede o fubá de empelotar e o conduz, aos poucos, à lisura desejada. É preciso tempo e fogo brando, o cozimento demorado no canto do fogão até que o grão perca o gosto cru e se renda a uma textura aveludada, pesada, que borbulha em estouros lentos e graves na superfície quente. E há nele uma versatilidade discreta de prato sábio: servido fluido, escorre macio no prato para acolher o molho de uma carne ou o brilho de um refogado de quiabo; deixado a descansar, firma-se sereno e pode ser cortado em fatias, como quem guarda o que sobrou para o dia seguinte. Quente, reconfortante, eterno, o angu não pede destaque nem aplauso — apenas permanece, como permanecem as coisas verdadeiramente essenciais, sustentando em silêncio a vida ao seu redor.



Couve Refogada com Alho

O verde que nunca falta na mesa mineira

Ingredientes (4 porções)

- 1 maço grande de couve manteiga
- 4 dentes de alho fatiados finamente
- 3 colheres (sopa) de azeite ou banha
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Lave e seque bem a couve. Enrole as folhas e corte em tiras finíssimas (*chiffonade*).
2. Em frigideira bem quente, aqueça o azeite e doure o alho rapidamente — não deixe queimar.
3. Acrescente a couve de uma só vez. Refogue em fogo alto por 2 a 3 minutos, mexendo sempre. A couve deve murchar mas manter a cor verde viva.
4. Tempere com sal e sirva imediatamente.

A Couve Refogada com Alho

Toda mesa mineira, por mais farta e suntuosa que seja, precisa de um respiro — e é a couve que o oferece. Diante do peso glorioso da feijoada, da densidade do tutu, da contundência do feijão tropeiro, ela entra como contraponto vital: o fio de frescor verde que corta a gordura, alivia o paladar e devolve leveza ao garfo entre uma garfada calórica e outra. Não é adereço, nem enfeite de borda de prato. É elemento de equilíbrio, a clorofila viva que impede o banquete de soçobrar sob o próprio peso, o gesto de inteligência da cozinha de raiz que sempre soube, mesmo sem teorizar, que a fartura precisa de um sopro de vida ao lado para não cansar. A couve é a respiração da mesa mineira.

Mas que ninguém confunda simplicidade com facilidade, pois aqui a precisão é cirúrgica. Tudo começa no maço colhido no quintal, com as folhas empilhadas, enroladas bem apertadas como um charuto e fatiadas em tiras finíssimas, quase translúcidas, num talento de faca que beira a linha de costura. Enquanto isso, na frigideira de ferro fervente, o alho laminado ou amassado já dourou na gordura de porco, perfumando a cozinha inteira com aquele aroma inconfundível que anuncia o almoço. E então vem o encontro, rápido e dramático: a folva toca a gordura quente e chia num susto, e é só isso — segundos apenas, o calor suficiente para murchar levemente sem matar. O segredo está em não passar do ponto: a couve deve sair verde-esmeralda vibrante, ainda crocante, com o sabor clorofilado e fresco intacto, jamais escurecida ou mole. É a alquimia da brevidade — a beleza de um preparo que dura um sopro e exige, justamente por isso, toda a atenção do mundo.



Farofa de Mandioca à Moda Mineira

Ingredientes (8 porções)

- 2 xícaras de farinha de mandioca grossa
- 150 g de bacon em cubos pequenos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

1. Frite o bacon até crocante. Acrescente a cebola e o alho e refogue.
2. Adicione os ovos mexidos e misture rapidamente.
3. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo para tostar levemente e absorver a gordura. Finalize com cheiro-verde.

A Farofa de Mandioca à Moda Mineira

Há quem despreze a farofa como mero pó ao lado do prato, e há quem entenda, como entende Minas, que ela é o fio invisível que costura a refeição inteira. Não é coadjuvante: é o amálgama, o elemento condutor que abraça os caldos do feijão, absorve a gordura rica do assado, equilibra a untuosidade da carne e dá liga a tudo o que toca.

Feita do pó da mandioca — aquela raiz que os indígenas ensinaram a domesticar muito antes de existir Brasil —, a farofa é a identidade do país profundo materializada em grãos dourados. Onde houver fartura na mesa mineira, ela estará lá, discreta e indispensável, transformando o que já era bom no que se torna inesquecível, porque é nela que os sabores soltos do prato encontram, enfim, um lugar para se reunir.

Sua grandeza, no entanto, se cozinha no detalhe e na ordem das coisas. Começa com a farinha certa — de preferência a de biju, torrada artesanalmente, com sua rusticidade granulada e seu perfume de terra — que vai dourando devagar no fundo amanteigado ou na gordura de porco, atenta para não queimar. Antes dela, o refogado constrói o alicerce: o alho e a cebola perfumando a frigideira, os pedacinhos de bacon que estalam ao render sua gordura, a linguiça defumada que tinge tudo de sabor, e os ovos quebrados diretamente na panela, mexidos em fios macios que trazem umidade ao conjunto. Só então entra a farinha, envolvendo-se em cada elemento até ficar soltinha e dourada, úmida por dentro e ruidosa entre os dentes, coroada por fim com uma chuva fresca de cheiro-verde. O aroma que sobe da frigideira é um chamado, e o resultado é puro afeto torrado: a farofa que não acompanha o banquete, mas o completa — fartura crocante que transforma qualquer almoço numa celebração.

AMOSTRA • MediaToBook

DOCES E SOBREMESAS

AMOSTRA • MediaToBook



Doce de Leite no Tacho

A paciência que vira ouro

Ingredientes (rende 1 kg)

- 2 litros de leite integral fresco
- 600 g de açúcar cristal
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de manteiga (opcional, para brilho)

Modo de Preparo

1. Em tacho de cobre ou panela de fundo grosso, misture o leite, o açúcar e o bicarbonato. Misture bem antes de levar ao fogo.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente no início. Quando começar a ferver, reduza para fogo baixo.
3. Mexa constantemente com espátula de silicone ou colher de madeira, raspando bem o fundo e as laterais para não queimar.
4. Cozinhe por 1h30 a 2 horas. O doce está no ponto quando: ao colocar uma colher no centro, o rastro demora a fechar; a cor está caramelo escuro; ao soltar da colher, cai em fio espesso.
5. Para o doce de corte (mais firme): continue cozinhando até que solte do fundo em bloco. Despeje em forma untada.
6. Para o pastoso: retire do fogo quando ainda cair em fio. Adicione a manteiga e mexa. Guarde em pote de vidro.

TRADIÇÃO: O doce de leite mineiro é feito no tacho de cobre aberto, em fogo de lenha lento, por horas. Essa cocção lenta cria a reação de Maillard que transforma o leite em caramelo com complexidade de sabor impossível de replicar industrialmente.

SERVIR: Doce de leite com queijo minas fresco é o famoso 'Romeu e Julieta' mineiro — uma das combinações mais perfeitas da culinária brasileira. Também pode ser usado como recheio de biscoito, cobertura de broa ou simplesmente comido com uma colher.

O Doce de Leite no Tacho

Há doces que se fazem e há doces que se esperam — e o doce de leite no tacho pertence à segunda e mais nobre espécie, porque é, antes de tudo, um exercício de paciência elevado à categoria de afeto. Tudo começa cedo, com o leite ainda morno do ordenho da manhã, despejado generoso no tacho de cobre ou de ferro, e o açúcar que se dissolve sobre o calor manso e constante do fogão a lenha. Não há pressa que se admita aqui, nem atalho que dê certo: o doce de leite é o tempo desacelerado das fazendas mineiras feito comida, o testemunho de uma era em que cozinhar era uma forma de cuidado e a espera, parte indissociável do sabor. Quem se dispõe a fazê-lo aceita um pacto silencioso com as horas, sabendo que o melhor da vida raramente vem depressa.

E então começa a metamorfose, lenta e hipnótica. A colher de pau não pode descansar: raspa o fundo do tacho em movimento contínuo, hora após hora, impedindo que o doce agarre e queime enquanto a água evapora e o líquido se reduz, encorpa e amadurece. É uma alquimia que se acompanha pelos sentidos — o branco do leite cedendo devagar a um dourado tímido, depois a um bronze brilhante, enfim a um caramelo profundo e luminoso, enquanto o perfume de leite cozido com açúcar invade o quintal inteiro e anuncia, à distância, a doçura que se aproxima. Atingido o ponto, vem a recompensa: uma textura aveludada e untuosa, de brilho espesso, que escorre macia da colher e se desfaz na língua com uma generosidade quase indecente. Comê-lo ainda morno, direto da panela, raspado das bordas do tacho com a ponta dos dedos, é provar a quintessência da doçura mineira — não apenas um doce, mas o gosto concentrado do tempo, da terra e do amor de quem soube esperar.



Goiabada Cascão

A doçaria do cerrado mineiro

Ingredientes (rende 1,5 kg)

- 2 kg de goiabas vermelhas maduras
- 800 g de açúcar cristal
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo

1. Lave as goiabas, corte ao meio e retire as sementes com colher (reserve as sementes para fazer suco).
2. Bata a polpa no liquidificador até obter purê liso. Passe pela peneira.
3. Em tacho ou panela, misture o purê com o açúcar e o suco de limão. Leve ao fogo médio.
4. Cozinhe mexendo sempre por 40 a 60 minutos, até que a mistura desgrude completamente do fundo e das laterais em bloco.
5. Despeje em forma retangular untada. Deixe esfriar completamente antes de cortar.

A Goiabada Cascão

Há uma nobreza secreta na rusticidade da goiabada cascão, e ela começa justamente naquilo que outros doces tentam esconder. Enquanto a goiabada lisa persegue a homogeneidade aveludada, peneirando e refinando a fruta até apagar todo vestígio de sua origem, a cascão faz o caminho oposto e orgulha-se de suas imperfeições: guarda as tiras, os pedaços e a casca da goiaba vermelha mergulhados na massa, exibindo-os como quem exhibe cicatrizes de honra. É a celebração da fruta inteira, o ápice de uma doçaria de quintal que nunca teve vergonha de mostrar de onde veio. Cada fatia revela sua geografia particular — fragmentos mais firmes da casca, polpa que se desmancha, veios de cor diferente —, e nessa textura desigual mora toda a sua grandeza. A cascão não quer ser perfeita; quer ser verdadeira, e por isso é tão mais bela.

Sua formação é, mais uma vez, obra do tacho de cobre e do tempo. A goiaba cozinha devagar com o açúcar sobre o calor paciente do fogão a lenha, e a colher acompanha a transformação enquanto a fruta perde água, encorpa e escurece, passando do vermelho vivo a um tom profundo, denso, quase rubi à luz. O ponto é uma arte de instinto: o doce deve firmar-se o bastante para resistir ligeiramente à lâmina da faca, oferecendo aquela leve tensão ao corte, mas permanecer carnudo, macio e brilhante por dentro, jamais duro ou ressecado. Despejado ainda quente nas caixas de madeira que lhe dão a forma clássica, ele descansa até ganhar corpo de joia rústica. E há um instante em que essa goiabada alcança sua plenitude poética — quando uma fatia generosa encontra um pedaço de queijo minas artesanal curado, e o doce profundo da fruta se casa com a neutralidade salgada e granulada do queijo. É o célebre Romeu e Julieta da mesa mineira: uma comunhão simples e sagrada em que duas tradições de quintal se completam, provando que o amor, também à mesa, vive do encontro de opostos.



Broa de Milho

O pão das festas e das tardes frias

Ingredientes (rende 12 unidades)

- *2 xícaras de fubá mimoso*
- *1 xícara de farinha de trigo*
- *1 xícara de açúcar*
- *1 xícara de queijo minas meia-cura ralado*
- *1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente*
- *2 ovos*
- *1 colher (sopa) de erva-doce*
- *1 colher (chá) de fermento em pó*
- *Leite suficiente para dar liga (aproximadamente 100ml)*

Modo de Preparo

1. *Misture o fubá, a farinha, o açúcar, o fermento e a erva-doce.*
2. *Acrescente a manteiga, os ovos e o queijo. Misture com as mãos.*
3. *Adicione leite aos poucos até obter massa que se modele sem quebrar mas não grude nas mãos.*
4. *Modele bolinhas achatadas (discos de 8 cm). Disponha em assadeira untada e enfarinhada.*
5. *Asse em forno a 180°C por 25 a 30 minutos até dourar. Sirva quente ou fria.*

A Broa de Milho

Há uma hora em Minas que não está no relógio, mas no estômago e no coração: o café das três da tarde, quando o trabalho dá uma trégua e a cozinha volta a se aquecer. E nessa hora, sobre a mesa de madeira gasta pelo uso, raramente falta a broa de milho. Mais que alimento, ela é a personificação do acolhimento mineiro, o gesto de quem recebe a visita inesperada com o que tem de melhor e mais honesto. Sua história é a do próprio interior: nascida da falta histórica do trigo, caro e raro nos sertões coloniais, encontrou no fubá de moinho d'água — moído devagar entre pedras movidas pela correnteza — a matéria-prima de uma panificação rústica e orgulhosa. O que era escassez virou identidade, e o milho, grão das Américas, fez-se pão à maneira caipira, símbolo de uma gente que aprendeu a transformar o pouco em fartura.

A broa bem-feita é uma lição de contrastes. Por fora, apresenta-se dourada e robusta, a crosta rachada pelo calor do forno e salpicada de fubá grosso, firme e ligeiramente crocante ao toque. Mas é quando se parte com as mãos — e ela pede para ser partida com as mãos, nunca cortada — que revela seu segredo: o miolo denso, úmido e amarelo, fumegante, soltando aquele calor perfumado que sobe direto ao rosto de quem a abre. E então chega a assinatura inconfundível, a erva-doce, cujas sementes liberam a cada mordida um frescor anisado, levemente adocicado, que arredonda o sabor terroso do milho e a transforma em algo memorável. Acompanhada do café coado no velho coador de pano, que perfuma a casa inteira enquanto escorre devagar, a broa de milho não se come com pressa. Ela pede o tempo desacelerado da mesa de interior, a prosa lenta e a companhia — porque seu verdadeiro ingrediente, no fim, é o afeto de quem a faz e de quem a parte para dividir.



Pudim de Queijo Minas

A sobremesa que surpreende

Ingredientes (8 porções)

- 300 g de queijo minas fresco
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 3 ovos inteiros
- 200 ml de leite integral
- Para a calda: 1 xícara de açúcar + 4 colheres (sopa) de água

Modo de Preparo

1. Prepare a calda: dissolva o açúcar na água em fogo médio até caramelizar. Despeje na forma de pudim. Reserve.
2. Bata no liquidificador o queijo, o leite condensado, os ovos e o leite até obter creme liso.
3. Despeje sobre a calda. Asse em banho-maria a 180°C por 45 a 55 minutos.
4. Deixe esfriar e leve à geladeira por 4 horas antes de desenformar.

O Pudim de Queijo Minas

Toda grande sobremesa carrega um gesto de ousadia, e o pudim de queijo minas é, antes de tudo, uma elegante subversão. Onde o pudim de leite condensado se contenta com a doçura plena e previsível, esta receita introduz um elemento dissonante e brilhante: o queijo minas artesanal, com seu frescor lácteo e sua leve acidez, que entra na massa não para adoçar, mas para tensionar. Nasce daí um diálogo sofisticado entre o doce e o salgado — aquela conversa antiga que o paladar mineiro conhece de cor, herdada do casamento entre a goiabada e o queijo, e que aqui reaparece refinada, fundida numa só colherada. É a doçaria do interior amadurecida, capaz de citar suas próprias raízes com a desenvoltura de quem já não precisa provar nada, apenas encantar.

O rigor, contudo, está na textura, e é nela que o cozinheiro revela sua maestria. O pudim ideal precisa ser denso sem ser pesado, sedoso a ponto de parecer impossível, liso e sem aquele rendilhado de furinhos que denuncia o calor excessivo do forno — uma massa que se sustenta inteira ao corte e ainda assim se desmancha na boca com suntuosa rendição. Sobre essa brancura delicada e levemente amarelada desce o contraste dramático: o manto âmbar da calda de açúcar caramelizado, fluido e brilhante, que escorre lento pelas laterais ao desenformar, ou, numa variação igualmente feliz, uma redução sutil de goiabada que devolve à mesa o eco rubi de Minas. A primeira garfada é uma surpresa que se repete a cada vez — o doce que acolhe, a acidez que desperta, a cremosidade que envolve. Servido ao fim de um banquete mineiro, esse pudim não é apenas encerramento: é a última palavra, dita com elegância, de uma cozinha que sabe transformar afeto e memória em refinamento.

“Minas são muitas. E sua culinária, como ela mesma, é farta, diversa e generosa com quem chega.”
Guimarães Rosa (adaptado)

Uma última palavra

As receitas deste livro foram pesquisadas em fontes históricas, coletadas de cozinheiras das cidades históricas mineiras e testadas com ingredientes tradicionais. Não são receitas rápidas — algumas pedem horas de fogo lento, ingredientes específicos e um tempo de preparo que os mineiros chamam simplesmente de carinho.

É exatamente esse carinho que diferencia a cozinha mineira de qualquer outra. Mais do que técnica, é uma forma de amar e de receber. Uma filosofia de vida que diz que a melhor maneira de honrar uma visita é colocar na mesa o melhor que a terra e as mãos são capazes de produzir.

coleçãosaboresdebrasil.com.br
contato@saboresdebrasil.com.br

Gostou deste livro?

Este livro foi produzido pela MediaToBook —
do seu conteúdo digital ao livro impresso.

[Falar no WhatsApp](#)

mediatobook.com.br

projetos@mediatobook.com.br