

The background is a vibrant collage of geometric shapes in teal, blue, orange, and red. Icons include a fork and knife in the top right, a bridge on the left, a sun and rainbow in the bottom left, a cup with steam in the middle right, and a sailboat in the bottom center.

BELO HORIZONTE

**CIDADE DA
GASTRONOMIA**



Belo Horizonte, cidade da gastronomia

Belo Horizonte possui uma autêntica história de amor com a gastronomia, que foi reconhecida em 2019 com a designação à Rede de Cidades Criativas da Unesco. Apesar de ser uma cidade jovem, com 125 anos, e uma população de mais de 2,7 milhões de pessoas, suas raízes estão plantadas no interior do estado, de onde vieram os primeiros habitantes da nova capital. Sua culinária concentra saberes e ingredientes diversos e é resultado das trocas entre os povos negros, indígenas e imigrantes durante gerações, sem deixar de lado as inovações técnicas.

A cozinha local é plural, versátil e democrática, oferecendo dos pratos mais simples aos mais requintados. Além dos restaurantes renomados, Belo Horizonte ostenta o título de “Capital Mundial dos Botecos”, reunindo o maior número de bares por habitante do Brasil. De acordo com os dados do Censo de 2022, são 178 a cada 100 mil habitantes. Já a proporção de estabelecimentos por área, em metros quadrados, é de 12,5 por km².

De maneira estratégica, Belo Horizonte também trabalha a gastronomia como Política Municipal, desenvolvendo ações de capacitação para jovens e pessoas em situação de vulnerabilidade social. Elas estimulam a autoestima dos indivíduos e promovem a cultura alimentar, os modos de fazer e os saberes. Iniciativas que promovem o desenvolvimento do setor e garantem que a culinária local siga viva nas mesas e corações.



Sistematização de técnicas da Cozinha Mineira

A cozinha é um lugar de transformação. É nesse lugar que acontecem as soluções criativas, que reúne, em um mesmo produto, a técnica e os ingredientes. É na cozinha que se cria e recria a comida de um povo, cujos hábitos alimentares passam de geração em geração.

É inegável que a Cozinha Mineira carrega, em sua tradição, uma criatividade inquietante, uma contemporaneidade em si mesma, sem, contudo, perder seus códigos mais intrínsecos: a sua herança cultural.

A técnica de cozinha tem lugar privilegiado tanto nessa herança cultural, como no processo de evolução de uma cozinha. O que não é diferente na Cozinha Mineira, que possui importante arsenal técnico, fato reconhecido principalmente em sua vitrine, a cidade de Belo Horizonte. Na capital mineira, ao mesmo tempo em que se fortalece o resgate do receituário e produtos de origem, novos produtos são criados por profissionais de cozinha e chefs para representarem essa mesma cozinha nos eventos, bares e restaurantes. Esse processo em que receitas e técnicas antigas são revisitadas já está sendo nomeado de várias formas: “Nova Cozinha Mineira”, “Cozinha Mineira Contemporânea” ou “Cozinha Mineira Autoral”. Deixando de lado a nomenclatura, o fato é que o movimento é real e tem chamado a atenção pela qualidade e criatividade.

Foi com o objetivo de reconhecimento sobre esse movimento que o Senac em Minas, primeira escola de cozinha do Estado de Minas

Gerais, se reúne em uma parceria com a Empresa Municipal de Turismo de Belo Horizonte - Belotur, para desenvolver uma pesquisa sobre quais são as receitas de origem que mais têm sustentado essa cozinha mineira contemporânea. O resultado será apresentado em uma publicação chamada sistematização de **Técnicas da Cozinha Mineira**.

A pesquisa será realizada pelos alunos e professores da Faculdade de Gastronomia, juntamente com o Programa Primórdios da Cozinha Mineira, ambos do Senac em Minas. Esse trabalho compreenderá o estudo de sete (7) pratos típicos da Cozinha Mineira, que serão pesquisados em suas receitas originais e identificados em algumas de suas atualizações na contemporaneidade. Riqueza que surge a partir de um receituário tradicional da Cozinha Mineira e se desdobra em novos produtos que representam a criatividade de nossos professores, chefs e alunos, ao atuarem de forma qualitativa e inovadora nesse espaço de transformação que é a cozinha, espaço esse, que possibilitou a Belo Horizonte ser reconhecida como: **Cidade Criativa da Gastronomia**.

Vani Maria Fonseca Pedrosa
Pesquisa em Gastronomia
Senac em Minas



LIVRO DE RECEITAS

PILAR 1: HORTA TRADICIONAL

Bolo de Ora-Pro-Nobis, Doce de Raiz de Mamão, Queimadinho

CHEF RENATO LOBATO

Contexto: Desafio em usar elementos tradicionais como o ora-pro-nóbis, o doce do pau de mamão e o leite queimadinho agrupando-os em uma sobremesa.

Bolo de ora-pro-nóbis

Ingredientes:

02 ovos
40 folhas de ora-pro-nóbis
200 ml de suco de laranja
½ xícara de óleo de soja
1 xícara de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

No liquidificador, colocar os ovos, as folhas de ora-pro-nóbis, o suco de laranja, o óleo e o açúcar. Bater até obter um creme liso. Colocar em uma vasilha e acrescentar a farinha de trigo e o fermento peneirado aos poucos. Misture bem. Coloque em um tabuleiro untado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 40 minutos. Deixe esfriar.

Doce de raiz de mamão

Ingredientes:

5 litros de leite
600 g de açúcar cristal
800 g de raiz de mamão
1 colher (sopa) de sal
1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo:

Limpe e lave a raiz do mamão. Rale usando o lado fino do ralador e lave novamente o mamão. Coloque em uma panela com o sal e leve ao fogo médio, mexendo sempre por cerca de 20 minutos. Lave para retirar o sal e reserve.

Obs.: O sal serve para tirar o amargor do mamão. Em um tacho coloque o leite, o açúcar e o fermento, leve ao fogo mexendo sempre até alcançar coloração dourada clara, acrescente a raiz de mamão cozida e deixe no fogo por mais 15 minutos, sempre mexendo. Deixe esfriar e sirva sobre o bolo de ora-pro-nóbis com uma folha de azedinha.

Queimadinho

Ingredientes:

500 ml de leite
120 g de açúcar
1 colher (sobremesa) de amido de milho

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o açúcar e caramelize. Acrescente o leite, o amido de milho e deixe cozinhar para ganhar cremosidade.

Em um prato tipo chapéu, coloque um pedaço do bolo de ora-pro-nóbis, sobre o bolo uma colherada de doce de raiz de mamão e decore com uma folha de azedinha. Na hora de servir, coloque o queimadinho diretamente no prato.

PILAR 2: FRUTAS

Suco refrescante de abacate com limão

CHEF LUCIANO AVELLAR

Contexto: O uso do abacate, uma das frutas tradicionais dos quintais de Minas Gerais, como uma opção saudável para sucos em dietas especiais.



Foto Samir Haddad

Ingredientes:

01 unidade de abacate maduro
03 folhinhas de hortelã
02 limões
1,5 litro de água
Gelo triturado
Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, servir o suco em uma jarra e acrescentar gelo.

Decorar com hortelã, limão ou abacate picado.

PILAR 3: GRÃOS, FARINHAS E QUITANDAS

Pão de queijo

CHEF EDUARDO BATISTA



Foto Eduardo Batista

Contexto: Ícone da hospitalidade mineira, o pão de queijo mineiro detém um processo técnico especial que envolve os ingredientes (polvilho e queijo minas artesanal) e a técnica do escaldo. A partir dessa receita tradicional inúmeras outras receitas foram criadas e apropriadas a diversos usos.

Ingredientes

1 Kg de polvilho azedo
1 xícara de leite
1 xícara de água
1 xícara de óleo (ou manteiga ou banha)

1 colher (sopa) de sal
6 ovos caipira
Mais ou menos 1 xícara de soro morno ou água morna
1/2 queijo canastra (bem curado) ralado grosso

Modo de Preparo

Aqueça o forno. Coloque o polvilho em uma bacia. Leve para ferver o leite, a água, o óleo e o sal. Quando esse escaldo ferver, despeje sobre o polvilho e mexa com uma colher. Espere a mistura esfriar um pouco para começar a amassar. Junte os ovos aos poucos e sove com uma só mão (se você usar as duas mãos nesse estágio a massa fica "liguenta"). Amasse bem e junte soro ou água aos poucos (uma xícara) até a massa ficar em uma consistência que grude quando encostado o dedo seco nela. Junte o queijo e misture bem. Unte a mão limpa com óleo e tente moldar uma bolinha. Observe se ela vai ficar sem alteração, caso contrário ainda cabe mais líquido. Se ela se assentar ligeiramente na palma da mão, está pronta. Lave as mãos, unte com óleo e ajeite a massa na bacia. Faça bolinhas do tamanho que preferir, retirando porções com uma colher e moldando com as mãos untadas. Coloque em forma sem untar e leve ao forno quente. Deixe assar por cerca de meia hora ou até que fiquem corados.

PILAR 3: GRÃOS, FARINHAS E QUITANDAS

Pamonha assada com recheio de curau salgado

CHEF MAURO DE PAULA

Contexto: O milho é um dos primeiros produtos agrícolas de Minas Gerais, e até hoje é encontrado em sua forma original: milho crioulo moído em moinho de pedra.

Foto Vani Fonseca



Pamonha assada

Ingredientes:

6 espigas de milho com palha (reservar a palha)
100 g de banha de porco
400 ml de leite integral
150 g de fubá amarelo
5 ovos inteiro
200 g de açúcar refinado
100 g de queijo meia cura em cubos
1 pitada de sal
20 g de fermento químico

Pré-preparo da pamonha:

Bater em um liquidificador o milho, o leite, os ovos, a margarina, o açúcar e o fubá até criar uma massa lisa e homogênea. Adicionar o queijo em cubos na massa, uma pitada de sal e misturar bem. Acrescentar o fermento químico e misturar delicadamente. Untar uma forma com a banha e forrar com a palha reservada. Colocar a massa e levar no forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até ficar assado.

Curau de milho

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
6 espigas de milho debulhada
200 ml de leite
15 g de margarina
10 g de canela em pó

Pré-preparo do curau:

Em um liquidificador bater o milho e o leite, em seguida passar em uma peneira. Colocar em uma panela o milho batido, o leite condensado, a margarina e uma pitada de sal. Levar ao fogo baixo mexendo sem parar até ficar com consistência cremosa e firme. Deixar esfriar. Servir a pamonha com o recheio de curau.

PILAR 4: CARNES E DERIVADOS DE ANIMAIS

Duo de porco ao molho de vinho de jabuticaba e vegetais assados

CHEF MARCUS MONTEIRO

Contexto: Técnicas especiais valorizam o uso tradicional do porco como elemento de destaque da cozinha contemporânea de Belo Horizonte.



Foto: Acervo Senac

Ingredientes:

½ porção de costelinha de porco cozida como carne de lata
600 g de barriga de porco com uma boa quantidade de carne e gordura
500 ml vinho branco
1 un. folha de louro
1 un. ovo batido
100 g farinha de trigo comum
100 g farinha de milho flocada ou farinha de mandioca não torrada
500 ml vinho de jabuticaba
200 g açúcar mascavo
1 un. pau de canela
1 un. anis-estrelado
sal a gosto
Pimenta do reino preta moída

Modo de preparo:

Temperar a barriga de porco com sal e pimenta do reino preta. Deixar em geladeira por 1 hora aproximadamente. Preparar o molho de vinho de jabuticaba fervendo-o com o açúcar mascavo, canela e anis-estrelado. Deixar chegar no ponto de uma calda não muito grossa. Se ficar muito doce pode ser ajustado com mais vinho de jabuticaba ou com vinagre de vinho tinto.

Preparar a barriga de porco cozinhando-a na pressão com o vinho branco e a folha de louro. Deverá ficar em média 30 minutos, ao final, retirar da pressão e retirar a pele. Cortar em pedaços grandes de 4 cm x 4 cm, aproximadamente. Tanto a pele quanto o caldo do cozimento podem ser reutilizados em preparos posteriores.

Empanar os pedaços de barriga de porco à milanesa, passando primeiramente na farinha de trigo, depois no ovo batido e finalmente na farinha de mandioca ou de milho. Aquecer o óleo e fritar os pedaços de barriga de porco até ficarem bem dourados.

Os vegetais de acompanhamentos podem ser abóbora, cebola pequena e/ou milho verde. Estes podem temperados com sal, regados com azeite de oliva e assados envoltos com papel-alumínio, em forno baixo (150° C), por aproximadamente 30 minutos.

Como servir:

Montar o prato com os vegetais ao lado, a costelinha confit e a barriga empanada. O molho poderá ser servido ao lado das carnes ou sobre a costelinha.

PILAR 5: QUEIJARIA

Burrata crocante ao pesto de mostarda

CHEF LUCIANO AVELLAR

Contexto: Os laticínios e as queijarias são importantes no setor econômico em Minas Gerais. A diversidade de produção de queijo no estado gera grande valor para a gastronomia dos bares de Belo Horizonte.

Ingredientes

01 unidade de burrata
03 fatias de pão de forma
80 g de farinha panko
Leite integral para umedecer
01 ovo

Sal e pimenta a gosto
06 folhas de mostarda (verdura)
02 dentes de alhos amassados
50 ml de azeite
50 g de queijo ralado

Modo de Preparo da Burrata:

Achatar as fatias de pão com o rolo de massa, envolver a burrata com o pão com ajuda do plástico filme, congelar por duas horas. Misturar o ovo, o sal, a pimenta e o leite. Usar essa mistura para umedecer a burrata envolvida no pão com um pincel. Passar na farinha panko. Repetir o processo e fritar no óleo a 180°. Servir com o pesto.

Modo de Preparo do Pesto:

Branquear a mostarda misturando-a na água fervente e em seguida na água gelada. Levar ao liquidificador a mostarda, o azeite e o alho. Dispor em um recipiente essa mistura, acrescentar o queijo ralado e temperar com sal e pimenta a gosto.

Foto Luciano Avellar

PILAR 6: BEBIDAS

Café de amendoim

ESPECIALISTA EM BEBIDAS
MAICON RODRIGUES

Contexto: Nem sempre o café foi abundante no estado de Minas Gerais. Nos primeiros séculos em dias frios, era acrescido outros ingredientes como amendoim e/ou canela, um costume herdado a várias gerações e que desperta a memória afetiva. Para os adultos, uma boa opção é acrescentar uma dose de cachaça a esse mocktail e ele se torna um delicioso coquetel de inverno.



Foto Acervo Senac

Ingredientes

300 ml de Café
150 g de açúcar
1000 ml de leite
400 g amendoim sem sal, torrão e sem pele
Canela em pau (opcional)

Rendimento: 6 porções

Modo de Preparo

Bater no liquidificador o amendoim e a metade do leite. Reserve essa mistura. Em uma panela derreta o açúcar e acrescente a canela em pau, assim que derreter, acrescente a mistura que havia sido reservada, o café e o restante do leite.

Assim que ferver, deixe reduzir por 8 a 10 minutos.

Como servir e harmonizar

Sirva em xícaras de chá ou taças de hot drinks.

Combina muito bem com broas de milho e de fubá, pão de queijo, pães doces e salgados.

PILAR 7: DOCERIA

Pé de moleque

CHEF LUCIANO AVELLAR

Contexto: Encontrado nos restaurantes, bares, mercados, padarias e feiras, o doce pé de moleque é uma unanimidade na cidade criativa de Belo Horizonte.

Ingredientes

500 g de amendoim sem caspa e sem pele
500 g rapadura
200 ml de leite

Modo de Preparo

Derreter a rapadura, acrescentar o leite e ferver. Colocar o amendoim até dar o ponto de bala mole (ao colocar em água fria vira uma bala mole, até desgrudar do fundo da panela). Colocar as colheradas dessa mistura no tamanho que preferir em uma superfície untada. Esfriar e servir.

Foto Luciano Avellar

NOTAS





APOIO EDUCACIONAL



Sistema Comércio

REALIZAÇÃO

