



Quem esqueceu do fubá?

Receitas, mercado, sustentabilidade e fundamentos



Programa Primórdios da Cozinha Mineira 2025



PRIMÓRDIOS DA
Cozinha Mineira



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Sesc

Senac, integrado
ao Sistema
Fecomércio MG





Livro II: Linha de pesquisa de sistematização técnica da cozinha mineira

Quem esqueceu do fubá? Receitas, mercado, saudabilidade e fundamentos
Programa Primórdios da Cozinha Mineira

Autoria

Vani Maria Fonseca Pedrosa - Assessora de pesquisa

Jessica Marcela Kaufman - Pesquisadora

Marcos Pessoa Moraes - Pesquisador

Sandra Ribeiro Souto - Professora pesquisadora

Osnei Gilvan Cesarino - Instrutor de educação profissional

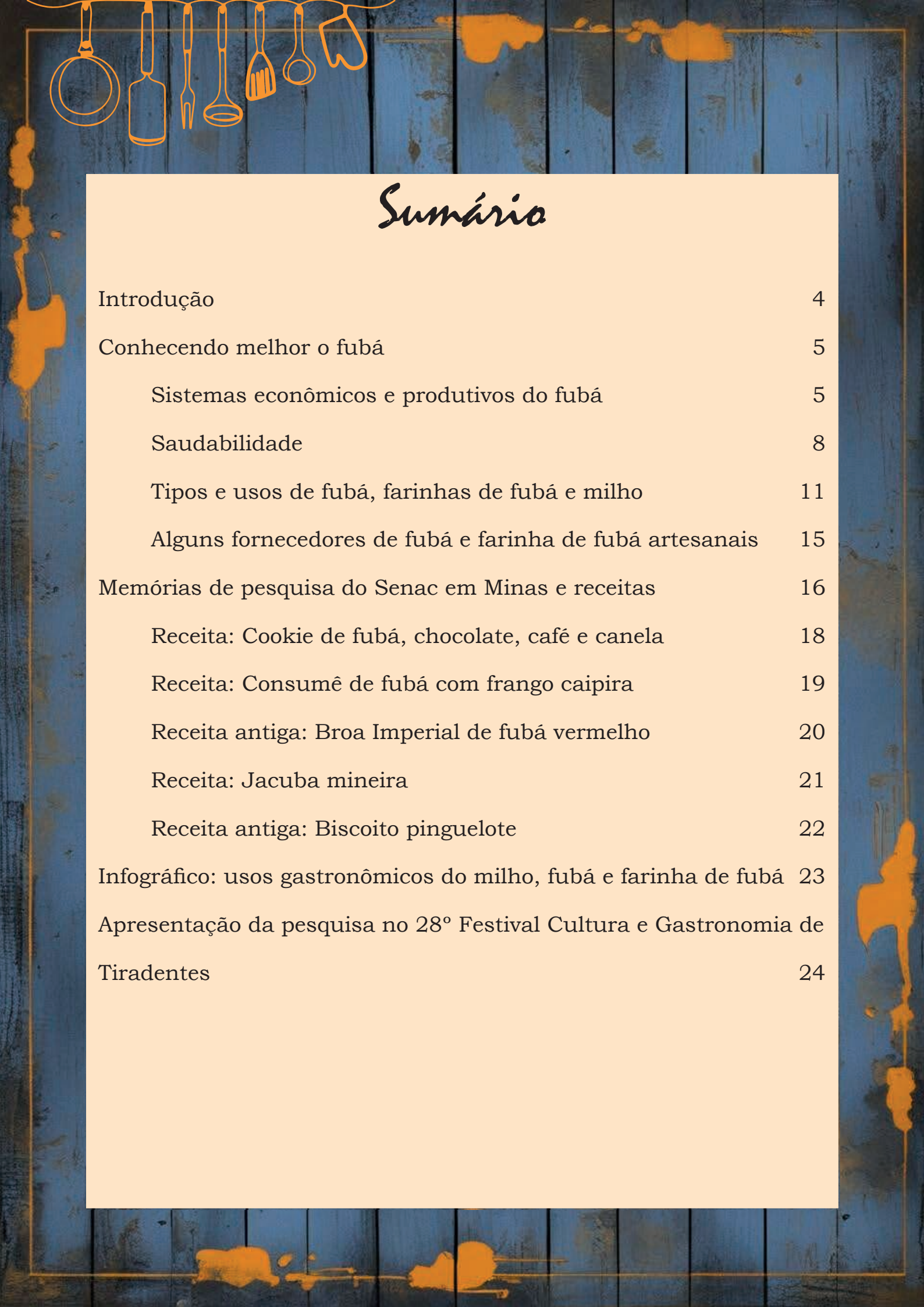
Jefferson Souza Ferreira - Instrutor de educação profissional

Editoração

Versão preliminar realizada por Jessica Marcela Kaufman

Senac Minas Gerais

2025



Sumário

Introdução	4
Conhecendo melhor o fubá	5
Sistemas econômicos e produtivos do fubá	5
Saudabilidade	8
Tipos e usos de fubá, farinhas de fubá e milho	11
Alguns fornecedores de fubá e farinha de fubá artesanais	15
Memórias de pesquisa do Senac em Minas e receitas	16
Receita: Cookie de fubá, chocolate, café e canela	18
Receita: Consumê de fubá com frango caipira	19
Receita antiga: Broa Imperial de fubá vermelho	20
Receita: Jacuba mineira	21
Receita antiga: Biscoito pinguelote	22
Infográfico: usos gastronômicos do milho, fubá e farinha de fubá	23
Apresentação da pesquisa no 28º Festival Cultura e Gastronomia de Tiradentes	24



Introdução

Dos caminhos das Gerais e das Minas à cozinha contemporânea, o fubá é mais que um ingrediente: é memória e identidade do estado. Em preparações tradicionais como jacuba, fubá suado e cobu, foi alimento de sobrevivência nos caminhos gerais. Nas fazendas mineiras, ganhou novos usos e passou a integrar todas as refeições, em preparos como angu, broas, bolos, biscoitos, pães e polentas. No século XX, perdeu espaço para o trigo, mas hoje a cozinha mineira retoma o reconhecimento do valor do fubá artesanal, reconhece a diversidade de seus tipos, desenvolve processos técnicos para o melhor aproveitamento de cada um, pesquisa sobre a saudabilidade das farinhas de milho e valoriza a memória das receitas regionais.

Esse movimento de reconhecimento, resgate e inovação une tradição, investigação e técnicas contemporâneas para criar pratos à base de fubá. A Escola de Gastronomia do Senac Minas, por meio do Programa *Primórdios da Cozinha Mineira*, é pioneira nesse processo, capacitando cozinheiros para recriar sabores originais, valorizando produtores de variedades raras de milho, fortalecendo a cadeia produtiva, estimulando o comércio do produto nas cidades e nas áreas remotas do estado e, por fim, reafirmando o fubá como um dos símbolos da gastronomia mineira no Brasil e no mundo.

Conhecendo melhor o fubá

Sistemas econômicos e produtivos do fubá

Minas Gerais e o Brasil estão entre os líderes globais na produção de milho. Com o desenvolvimento dos milhos híbridos e o incremento produtivo da transgenia (esse último em 2018), houve ganhos produtivos significativos, como a redução de perdas, o controle de pragas e o aumento da produtividade. No entanto, esse processo não é isento de riscos: ele ameaça a biodiversidade das sementes de origem, conhecidas como sementes crioulas, variedades mais adequadas à alimentação humana. Isso ocorre porque a polinização do milho transgênico pode atingir lavouras de milho crioulo, alterando geneticamente o grão em um raio de até 3.000 km.



Preparação artesanal do milho para produção de fubá de moinho d'água. São
Tiago, 2023.
Acervo do Primórdios.

De acordo com dados da EMBRAPA, apenas 10% das sementes de milho cultivadas no país não são geneticamente modificadas. As pesquisas mais relevantes voltadas ao milho exclusivo para alimentação humana concentram-se na Bahia, no Rio de Janeiro e em Minas Gerais, particularmente em Sete Lagoas, na EMBRAPA Milho e Sorgo, que mantém um banco de germoplasmas. Essas sementes são estratégicas para preservar o milho como alimento natural na dieta humana, garantindo melhor conservação do grão, maior qualidade sensorial, resistência à diversidade climática, além de preservar a diversidade genética e fortalecer a vitalidade dos sistemas alimentares locais.



Fubá de milho crioulo vermelho
Acervo do Primórdios.

Apresentamos uma tabela comparativa dos aspectos econômicos e agroecológicos do milho transgênico e do milho crioulo.

Aspecto econômico/ agroecológico	Milho transgênico	Milho crioulo (não transgênico)
Produtividade média (Brasil)	7,5 – 10 t/ha (mais estável em grandes áreas, com menor perda por pragas)	3 – 5 t/ha (mais variável, depende do solo, manejo e clima)
Custo de produção	Mais alto: sementes patenteadas, insumos químicos, royalties, dependência de pacotes tecnológicos	Mais baixo: sementes próprias (não compradas todo ano), menor uso de químicos, manejo mais manual
Preço de mercado	Preço padrão de commodity, sujeito a bolsas internacionais (Chicago Board of Trade)	Preço mais alto em nichos: mercado orgânico, feiras locais, produtos artesanais, valorizado por consumidores que buscam alimentos saudáveis
Risco econômico	Menor risco de quebra por pragas e maior uniformidade, mas dependência de dólar e insumos importados	Maior risco de perda por pragas/clima, mas com maior autonomia e resiliência em sistemas familiares
Mercado futuro	Forte na exportação e na indústria de rações e etanol	Crescente demanda em orgânicos, mercados de nicho, e em políticas de soberania alimentar
Sustentabilidade ambiental	Uso intensivo de químicos (herbicidas/pesticidas), impacto na biodiversidade, contaminação genética de crioulos, contaminação ambiental	Conserva biodiversidade, mantém variedades adaptadas localmente, menor impacto químico, proteção ambiental
Resistência à diversidade climática	Menor resistência frente a estresses climáticos	Maior resiliência em climas variados
Adequação à alimentação humana	Mais adequado para ração animal e indústria	Mais adequado para consumo humano direto (ex.: fubá, canjica, pamonha)
Impactos sociais	Dependência de grandes empresas de sementes e insumos; menor autonomia do agricultor	Autonomia e soberania alimentar; preservação cultural e comunitária; transmissão de saberes

Comparação dos aspectos econômicos e agroecológicos do milho transgênico e do milho crioulo. Fonte: Elaboração própria com base em, principalmente, Ferreira Filho, J. B. S.; Vian, C. E. F. (2016). Impactos econômicos da adoção do milho Bt no Brasil: uma análise de equilíbrio geral. *Revista de Economia e Sociologia Rural*, 54(4), 561–578.



Saudabilidade

O fubá é um alimento nutritivo com diversos benefícios para a saúde. Além de ser uma fonte de energia por conter carboidratos complexos, que fornecem disposição de forma equilibrada, é naturalmente isento de glúten, tornando-se uma ótima alternativa para quem tem restrições alimentares ou busca variedade na dieta. Suas fibras contribuem para o bom funcionamento do intestino e aumentam a sensação de saciedade, evitando picos de fome.

Além disso, o fubá é rico em nutrientes importantes, como ferro, fósforo, magnésio e vitaminas do complexo B, que desempenham um papel fundamental no metabolismo energético e no bom funcionamento do sistema nervoso. Outra vantagem é sua versatilidade, que permite seu uso em diversas receitas, desde pães e bolos até mingaus, polenta e cuscuz, tornando-o um ótimo aliado na cozinha do dia a dia.



VOCÊ SABIA?

A pubação é um gesto ancestral de cuidado com o milho e com a saúde humana. Nas comunidades tradicionais, deixar os grãos em água corrente por dias era mais que técnica culinária: era um rito de transformação do grão cru em matéria viva, liberando aromas, amaciando fibras e favorecendo a digestão. Dessa massa viva, levemente ácida e terrosa, obtém-se uma farinha que gera preparos mais aerados, ideal para bolos, broas e biscoitos antes da chegada dos fermentos químicos. O processo reduz o ácido fítico, melhora a absorção de minerais e atua como probiótico natural. Hoje, em tempos de busca por saúde e reconexão com a terra, a farinha pubada recorda que a boa comida nasce da espera, da água e da tradição coletiva.

Apresentamos uma tabela comparativa dos principais componentes nutricionais do fubá, farinha de mandioca e farinha de trigo (por 100g).

Componente	Unidade	Fubá	Farinha de Mandioca	Farinha de Trigo
Energia	kcal	357	349	313
Energia	kJ	1511	1478	1321
Umidade	g	10,7	9,58	15,4
Carboidrato total	g	79,7	87,5	70
Carboidrato disponível	g	75,3	81,5	57,3
Proteína	g	7,06	1,69	11,6
Lipídios	g	2,03	0,42	1,31
Fibra alimentar	g	4,38	6,03	12,8
Cinzas	g	0,53	0,79	1,69
Ácidos graxos saturados	g	0,46	0,15	0,23
Ácidos graxos monoinsat.	g	0,95	0,15	0,15
Ácidos graxos poliinsat.	g	1,41	tr	0,61
Cálcio	mg	3,63	65	22,2
Ferro	mg	5,05	1,1	3,58
Sódio	mg	tr	1,03	2,9
Magnésio	mg	62,2	37,1	96,5
Fósforo	mg	108	41,7	312
Potássio	mg	169	340	380
Manganês	mg	0,34	1,44	3,03
Zinco	mg	1,22	0,42	2,86
Selênio	mcg	3,8	1,05	13,6
Vitamina A (RAE)	mcg	15,7	0,22	0,22
Tiamina (B1)	mg	0,26	0,14	0,29
Riboflavina (B2)	mg	tr	tr	0,18
Niacina (B3)	mg	0,75	tr	4,7
Vitamina B6	mg	tr	0,04	0,39
Folato equivalente	mcg	302	42,4	41,7
Vitamina E	mg	0,22	0,28	0,37

Fuba, Farinha de mandioca e Farinha de trigo. Fonte: Elaboração própria com base nos seguintes sites:

<https://vitat.com.br/alimentacao/busca-de-alimentos/alimentos/1840-fuba-de-milho-yoki>

https://www.tbca.net.br/base-dados/int_composicao_alimentos.php?cod_produto=BRC0125A

Observações:

1. “tr” = traços (quantidade insignificante).
2. Valores podem variar conforme marca e processamento.



O fubá apresenta características nutricionais distintas quando comparado à farinha de mandioca e à farinha de trigo refinada. Ele se destaca por seu alto teor de ferro (5,05 mg/100 g), superando tanto a farinha de trigo (3,58 mg) quanto a de mandioca (1,10 mg), o que o torna uma boa opção para ajudar na prevenção de anemias. Inclusive, vale mencionar que o fubá de milho orgânico possui o dobro de ferro.

Além disso, o fubá contém mais proteínas (7,06 g) do que a farinha de mandioca (1,69 g), embora menos do que a farinha de trigo (11,6 g). Também é rico em folato (302 mcg), nutriente essencial principalmente para gestantes, com valores muito superiores aos das outras duas farinhas.

Além de não conter glúten, diferentemente da farinha de trigo, outra vantagem do fubá é ter um índice glicêmico mais baixo do que a versão refinada do trigo, podendo ser uma alternativa interessante para quem busca variedade ou controle glicêmico. O fubá se sobressai como uma opção nutritiva, especialmente para quem deseja aumentar a ingestão de ferro e vitaminas do complexo B sem usar trigo. Sua escolha dependerá do objetivo nutricional e do tipo de preparação desejada.



VOCÊ SABIA?

Embora o milho crioulo tenha rendimento menor que as variedades transgênicas, ele oferece vantagens naturais: sua resistência a fungos durante o armazenamento dispensa o uso de agrotóxicos, e sua interação com a microbiota local promove um equilíbrio ecológico único. Essa harmonia entre planta, microrganismos do território e seres humanos resulta em um alimento mais adaptado às necessidades do corpo e do meio ambiente.

Tipos e usos de fubá, farinhas de fubá e milho

O milho, em suas diversas variedades e formas de processamento, constitui a base de inúmeros preparos da culinária mineira e carrega uma forte herança cultural, sensorial e nutricional. Dependendo do tipo de grão, da técnica de moagem e da forma de processamento, obtêm-se produtos com características únicas de sabor, aroma, textura e uso gastronômico. Nesse sentido, o fubá, sendo derivado do milho, não é um produto homogêneo, mas possui diferenças significativas em relação ao tipo de milho do qual foi originada, bem como do método de moagem, processamento, textura, granulação e uso culinário, entre outros aspectos.

Para melhor compreensão dessas diferenças, apresentamos três tabelas comparativas. A primeira apresenta os tipos de milho, destacando suas diferenças quanto à textura, cor, aroma e aplicações culinárias. A segunda organiza os tipos de fubá, que variam de acordo com a granulação, o processo de moagem e a intensidade sensorial resultante. Já a terceira tabela descreve as variedades de farinhas de fubá, evidenciando como o preparo (demolho, fermentação, torrefação ou pré-cozimento) influencia no sabor, no aroma e na praticidade de uso.



Milho crioulo. Bom Despacho, 2023.
Acervo do Primórdios.

As diferentes classificações permitem compreender como a diversidade de processos transforma o mesmo ingrediente em múltiplas possibilidades, preservando tradições regionais e, ao mesmo tempo, oferecendo alternativas adaptadas ao consumo contemporâneo.

Tipos de milho e seus usos na gastronomia

Tipo de milho	Textura	Processamento	Uso principal	Exemplos	Diferenças sensoriais	Cor (cru)	Aroma (cru)	Identificação rápida
Branco crioulo	Macia, leve	Moagem a seco, peneira fina e granulação fina e uniforme	Preparos delicados (substitui a aparência da farinha de trigo)	Bolo mimoso, polenta mole	Sabor suave, levemente adocicado	Branco a creme	Suave, quase neutro	Parece farinha de trigo, mas mais leve e aromática
Amarelo ou laranja canjica	Macia e seca	Moído de milho amarelo duro e grão, sem pré-torra. Muito fino	Preparos rústicos e delicados que pedem textura perceptível	Bolo mimoso, cremes, broinhas com a técnica carolinhas (broa de xícara)	Sabor suave, levemente adocicado	Creme a amarelo	Suave, com sabor característico	Textura mais fina, alto teor de amido
Vermelho crioulo	Possui micropartículas	Moagem seca, peneira fina ou média, pontos escuros	Preparos rústicos, valor nutricional alto	Pão de milho vermelho, angu, broa	Sabor intenso, terroso, aroma robusto	Laranja-escuro a vermelho	Intenso, tostado	Cor marcante, aroma “quente” mesmo cru
Amarelo ou laranja tradicional	Encorpada	Moagem artesanal ou semi-industrial (pedra). Peneira fina a granulada, irregular	Preparos tradicionais, preservação cultural	Cuscuz crioulo, angu caipira, bolo de roça	Sabor complexo, doce a amargo, aroma pronunciado	Amarelo, roxo, mesclado	Lembra milho fresco, nozes ou cereal torrado	Grande diversidade de cor e aroma, sem padrão fixo
Amarelo transgênico	Macia	Semi-industrial ou industrial. Peneira fina a granulada, irregular	Preparos industriais, alimentação animal	Para alimentação humana, produtos de padaria	Sabor adocicado leve	Amarelo claro uniforme	Suave, pouco pronunciado	Padrão de cor e aroma
Híbrido ou doce	Macia	Semi-industrial ou industrial. Peneira fina a granulada, irregular	Preparos industriais, alimentação animal	Para alimentação humana, milho de pipoca e milho verde premium, farinha de fubá de canjica	Intensificação de sabor, aroma ou dulçor, expansão de tamanho, dependendo da finalidade	Amarelo claro uniforme	Suave o intenso dependendo da finalidade	Intensificação da característica pretendida

Tipos de milho. Fonte: Elaboração própria com base em, principalmente, Pereira Filho, I. A., & Borghi, E. (2016). *O cultivo do milho*. 7. ed. Brasília, DF: Embrapa Milho e Sorgo.

Tipos de fubá segundo método artesanal de moagem e seus usos na gastronomia

Tipo de fubá segundo moagem ¹	Granulação	Textura	Processamento	Exemplos de preparo	Diferenças sensoriais
Moinho d'água (Moinho tradicional de moagem a seco, que utiliza a fricção entre pedras movidas pela força da água)	Variada (fino a grosso), mais irregular	Mais solta, oleosa, saborosa	Com milho seco, lento, entre pedras, sem aquecimento, peneirado parcialmente	Broa e pães de milho, angu de pedra e ferro, cuscuz, bolo caipira, polenta firme	Mais aroma, notas de milho fresco, sabor mais intenso, textura rústica
Moinho elétrico (Moinho de moagem a seco, no qual a fricção entre pedras é acionada por energia elétrica. Mais potente que o anterior)	Variada (fino a grosso), uniforme	Padronizada, sedosa, cristalina	Com milho seco, rápido, alta rotação, pode aquecer, peneirado uniforme. Granulação conforme dimensão da peneira	Polenta lisa, bolo de padaria, cuscuz, misturas industriais	Menos aroma, sabor neutro, textura uniforme e regular
Monjolo (Equipamento de moagem úmida, que funciona pela socadura rítmica de um pilão de madeira)	Granulação mais grossa, irregular	Rústica, quebradiça, com partículas maiores	Com milho demolidado, pilão d'água: pancadas rítmicas, lento, artesanal, sem aquecimento	Caldos, beiju de massa, cuscuz grosso, farofa, pirão, farinha publicada para pães e bolos	Textura mais variada, sabor encorpado, aroma intenso de fermentado; identidade artesanal forte

Tipos de fubá segundo método artesanal de moagem. Fonte: Elaboração própria com base em, principalmente, Cascudo L. C. (2004). *História da alimentação no Brasil*. 4. ed. São Paulo: Global Editora. Globo. Fubá: conheça os tipos e entenda as diferenças. Receitas Globo, 2021. Disponível em: <https://receitas.globo.com/blog/curiosidades-e-gastronomia/fuba-conheca-os-tipos-e-entenda-as-diferencas.ghhtml>.



Moinho d'Água, moinho elétrico e monjolo.
Acervo do Primórdios.

¹ Aqui apresentamos os tipos de fubá por método artesanal de moagem. No entanto, esclarecemos que existem métodos industriais de moagem.

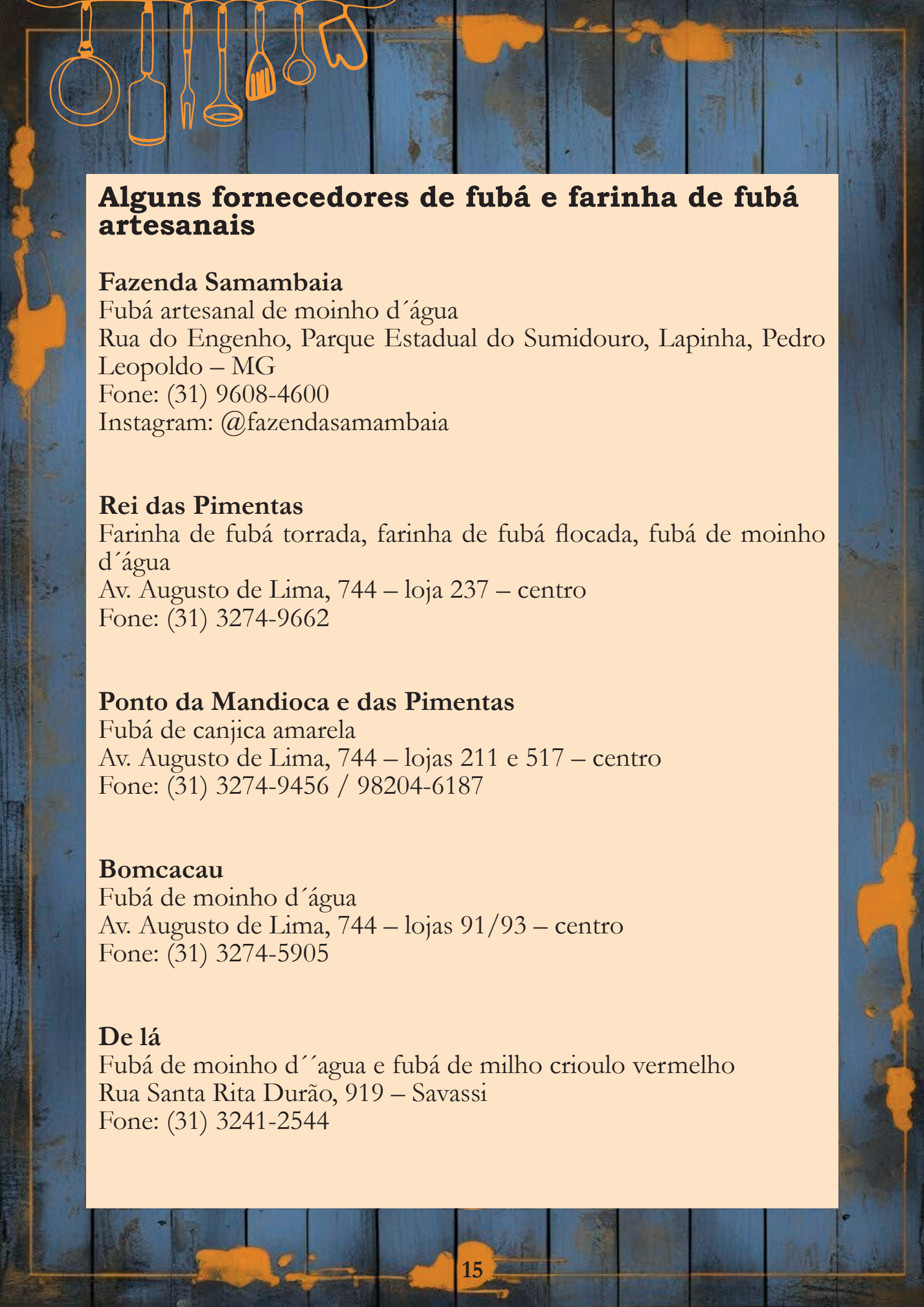
Tipos de farinha de fubá e seus usos na gastronomia

Tipo de farinha de fubá	Textura	Processamento	Usos comuns	Diferenças sensoriais
Farinha pubada (com base no fubá fermentado)	Fina ou média, grânulos mais soltos que a farinha comum	Milho seco umedecido, fermentado naturalmente, depois seco e moído	Broas, pães e bolos pubados, beiju de massa, cuscuz e bebidas fermentadas	Sabor levemente ácido/azedinho devido à fermentação natural
Farinha torrada (com base no fubá torrado)	Fina, mais solta, levemente dourada	Fubá cru levemente torrado antes de embalar. Precisa controle de temperatura	Farofas, empanados, sopas, tutu e caldo	Sabor mais marcante, levemente amendoado
Farinha flocada (com base no fubá fermentado ou demolhado)	Fina, hidrata rápido, quase em flocos	Demolhado ou fermentado e posteriormente seco e moído de novo (usada para preparo rápido)	Polenta instantânea, mingau, cuscuz, creme de fubá, bolo, empanados, milharina, flocão de milho	Praticidade, adocicado e crocância. Leve acidez nas fermentadas
Sémola	Fina ou média, pegajosa, gelatinosa	Parcialmente cozido, seco e moído de novo (usada para preparo rápido)	Cuscuz, massas diversas, mingaus, tortilhas e preparos rápidos	Gosto de milho mais pronunciado, pegajosa, menos crocante

Tipos de farinha de fubá. Fonte: Elaboração própria com base em, principalmente, o seguinte site: <https://anamma.com.br/diferenca-entre-fuba-e-flocao>



Farinha de fuba flocada
Acervo do Primórdios.



Alguns fornecedores de fubá e farinha de fubá artesanais

Fazenda Samambaia

Fubá artesanal de moinho d'água

Rua do Engenho, Parque Estadual do Sumidouro, Lapinha, Pedro Leopoldo – MG

Fone: (31) 9608-4600

Instagram: @fazendasamambaia

Rei das Pimentas

Farinha de fubá torrada, farinha de fubá flocada, fubá de moinho d'água

Av. Augusto de Lima, 744 – loja 237 – centro

Fone: (31) 3274-9662

Ponto da Mandioca e das Pimentas

Fubá de canjica amarela

Av. Augusto de Lima, 744 – lojas 211 e 517 – centro

Fone: (31) 3274-9456 / 98204-6187

Bomcacau

Fubá de moinho d'água

Av. Augusto de Lima, 744 – lojas 91/93 – centro

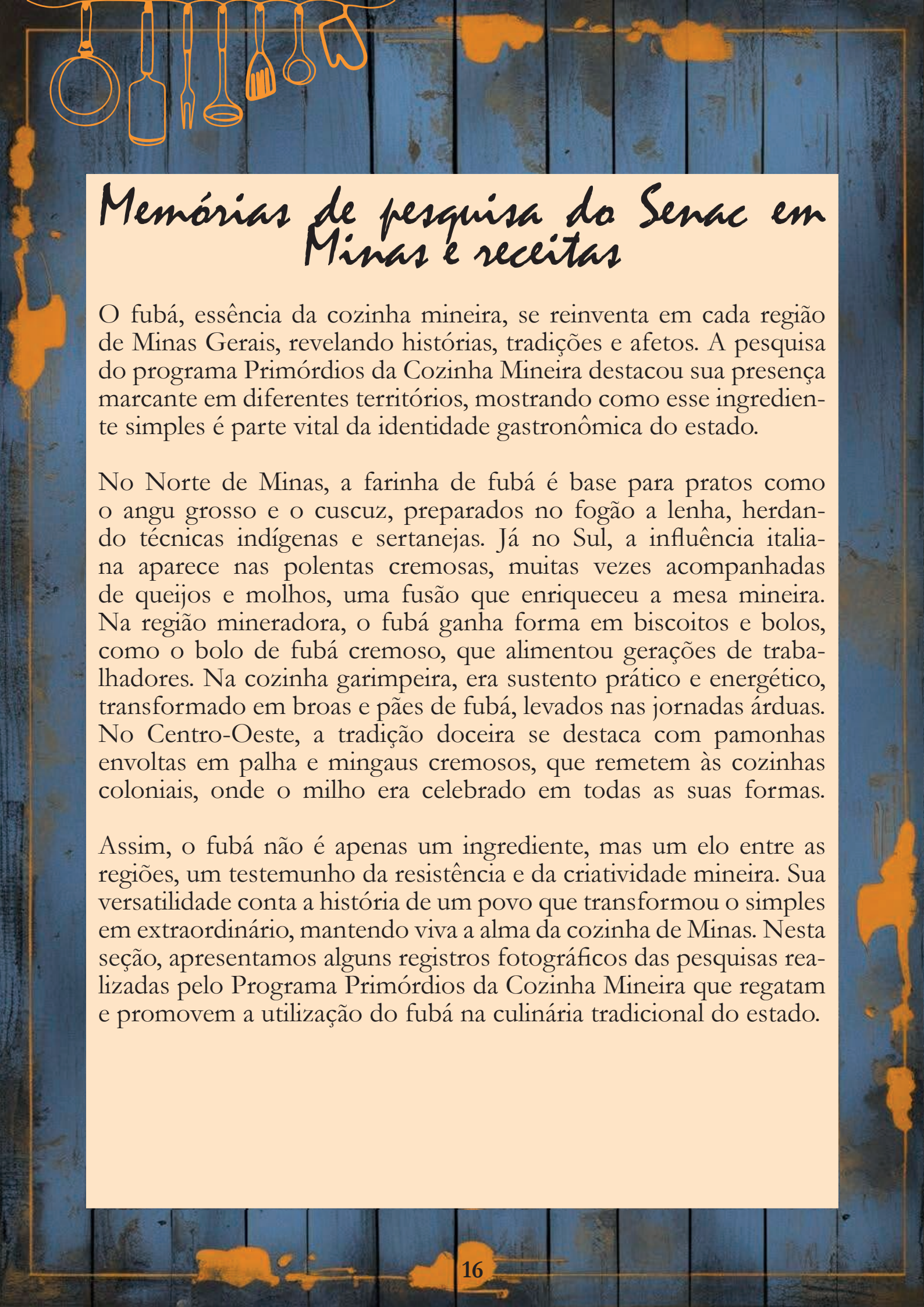
Fone: (31) 3274-5905

De lá

Fubá de moinho d'água e fubá de milho crioulo vermelho

Rua Santa Rita Durão, 919 – Savassi

Fone: (31) 3241-2544



Memórias de pesquisa do Senac em Minas e receitas

O fubá, essência da cozinha mineira, se reinventa em cada região de Minas Gerais, revelando histórias, tradições e afetos. A pesquisa do programa Primórdios da Cozinha Mineira destacou sua presença marcante em diferentes territórios, mostrando como esse ingrediente simples é parte vital da identidade gastronômica do estado.

No Norte de Minas, a farinha de fubá é base para pratos como o angu grosso e o cuscuz, preparados no fogão a lenha, herdando técnicas indígenas e sertanejas. Já no Sul, a influência italiana aparece nas polentas cremosas, muitas vezes acompanhadas de queijos e molhos, uma fusão que enriqueceu a mesa mineira. Na região mineradora, o fubá ganha forma em biscoitos e bolos, como o bolo de fubá cremoso, que alimentou gerações de trabalhadores. Na cozinha garimpeira, era sustento prático e energético, transformado em broas e pães de fubá, levados nas jornadas árduas. No Centro-Oeste, a tradição doceira se destaca com pamonhas envoltas em palha e mingaus cremosos, que remetem às cozinhas coloniais, onde o milho era celebrado em todas as suas formas.

Assim, o fubá não é apenas um ingrediente, mas um elo entre as regiões, um testemunho da resistência e da criatividade mineira. Sua versatilidade conta a história de um povo que transformou o simples em extraordinário, mantendo viva a alma da cozinha de Minas. Nesta seção, apresentamos alguns registros fotográficos das pesquisas realizadas pelo Programa Primórdios da Cozinha Mineira que regatam e promovem a utilização do fubá na culinária tradicional do estado.



Mexidão com farofa de fubá suado. Distrito de Guinda, Diamantina, 2024. Acervo do Primórdios.



Broa de fubá no Festival da quitanda de Congonhas, 2023. Acervo do Primórdios.



Jacuba com farinha de milho torrada. Nova União, 2018. Acervo do Primórdios.

Receita: Cookie de fubá, chocolate, café e canela

Categoria: Confeitaria - Receita contemporânea do Senac em Minas

Rendimento: 60 unidades de 30g cada

Tempo médio de preparo: 30 minutos

Autor da receita: Jefferson Souza Ferreira - instrutor do Senac em Minas

Ingredientes	Quantidade	Medida	Medida caseira
Fubá fino	400	g	2 3/4 de xícaras de chá
Farinha de trigo	600	g	4 1/2 de xícaras de chá
Açúcar mascavo	300	g	1 3/4 de xícaras de chá
Manteiga sem sal	300	g	1 1/4 de xícaras de chá
Ovos	200	g	4 ovos
Chocolate em gotas meio amargo	160	g	1 xícara de chá cheia
Banha de porco	100	g	7 colheres de sopa
Café forte coado	100	g	1/2 xícara de chá
Fermento químico	20	g	1 colher de sopa cheia
Canela em pó	10	g	2 colheres de chá cheia
Sal	4	g	1/2 colher de chá

Passos

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C e prepare as assadeiras.
2. Bata a manteiga, a banha e o açúcar mascavo até formar um creme claro.
3. Adicione os ovos e o café coado. Misture bem.
4. Em outra tigela, misture o fubá, a farinha, o fermento, a canela e o sal.
5. Incorpore os secos aos líquidos, mexendo até homogeneizar.
6. Modele bolinhas de 30 g, achate levemente e disponha na assadeira.
7. Asse por 15 a 20 minutos até dourar levemente.
8. Espere esfriar antes de servir.

Receita: Consumê de fubá com frango caipira

Categoria: Cozinha quente - Receita contemporânea do Senac em Minas

Rendimento: 30 porções de 120g cada

Tempo médio de preparo: 1h e 30 minutos

Autor da receita: Jefferson Souza Ferreira - instrutor do Senac em Minas

Ingredientes	Quantidade	Medida	Medida caseira
Frango caipira em pedaços	2000	g	2kg
Bacon em cubos	600	g	4 xícaras de chá
Cebola amarela	400	g	2 1/2 xícaras de chá picada ou 3 cebolas
Fubá mimoso (fino)	480	g	3 xícaras de chá
Alho descascado	150	g	1 xícara de chá
Banha suína	100	g	7 colheres de sopa
Cúrcuma (açafrão da terra)	20	g	1 colher de sopa cheia
Pimenta do reino moída	10	g	2 colheres de chá
Sal refinado	20	g	1 colher de sopa
Folha de louro	2	um	2 folhas
Salsinha e cebolinha picado (cheiro verde)	150g	g	1 xícara de chá cheia

Passos

1. Cozinhe o frango caipira com água, sal, louro e um pouco de cúrcuma até que fique bem macio (cerca de 1h na panela comum ou 30 min na pressão). Desfie e reserve o caldo.
2. Frite o bacon até dourar. Retire o excesso de gordura, deixando cerca de 1 colher de sopa.
3. Em uma panela, aqueça o óleo ou a banha, refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione o frango desfiado e mexa bem.
4. Dissolva o fubá em 1 litro de água fria (para evitar grumos). Vá adicionando aos poucos ao refogado, mexendo sempre. Acrescente também o caldo do cozimento do frango.
5. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo sempre, até formar um caldo encorpado. Acerte o sal e a pimenta.
6. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde fresco.
7. Pode ser servido com um crocante de farinha de milho e queijo.

Receita antiga: Broa Imperial de fubá vermelho

Categoria: Confeitaria

Rendimento: 30 unidades de 45g cada

Tempo médio de preparo: 30 minutos

Executor da receita: Jefferson Souza Ferreira - instrutor do Senac em Minas

Ingredientes	Quantidade	Medida	Medida caseira
Banana da terra madura	400	g	3 bananas grandes
Leite integral	240	g	1 xícara de chá
Fubá vermelho	240	g	1 3/4 de xícara de chá
Farinha de trigo integral	120	g	1 xícara de chá
Açúcar mascavo	120	g	3/4 de xícara de chá
Manteiga de garrafa	80	g	6 colheres de sopa cheia
Ovos	100	g	2 ovos
Fermento em pó	24	g	2 colheres de sopa
Canela em pó	4	g	1 colher de chá cheia
Noz moscada	2	g	1/2 colher de chá

Passos

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte forminhas ou uma assadeira com manteiga de garrafa e fubá.
2. Em uma tigela, misture os secos: fubá, farinha, açúcar, canela, noz-moscada e fermento.
3. Em outro recipiente, bata o ovo, junte o leite, a manteiga de garrafa derretida e a banana amassada.
4. Incorpore os líquidos aos secos até formar uma massa cremosa, como massa de bolo firme.
5. Coloque porções em forminhas ou faça bolinhos com colher sobre a assadeira.
6. Asse por 30 a 35 minutos até dourar e ficar levemente firme ao toque.

Receita: Jacuba mineira

Categoria: Barista

Rendimento: 750 ml

Tempo médio de preparo: 1 hora

Executor da receita: Osnei Cesarino - instrutor do Senac em Minas

Ingredientes	Quantidade	Medida	Medida caseira
Água	240	ml	1 xícara
Açúcar (branco, demerara ou mascavo)	120	g	1/2 xícara
Fubá fino peneirado	15	g	2 colheres de sopa
Sal	2	g	1 pitada
Cumaru ralado	QB	QB	A gosto. Use com moderação
Creme de leite fresco	500	ml	2 xícaras

Passos

1. Misture o fubá em um pouco da água fria até formar uma pasta sem grumos.
2. Aqueça o restante da água com o açúcar em fogo baixo até dissolver totalmente.
3. Adicione o fubá dissolvido e o cumaru. Cozinhe por 10–15 minutos, mexendo sempre, até obter um xarope leve e aromático.
4. Use um pano fino ou coador de café para remover sedimentos e obter um líquido liso.
5. Deixe a calda esfriar completamente. Guarde em vidro esterilizado na geladeira por até 7 dias.
6. Bata o creme de leite fresco até ponto de chantilly leve. Vá incorporando a calda de fubá aos poucos, delicadamente, até obter uma espuma cremosa e aromática.
7. Sirva a espuma generosamente sobre um café espresso ou coado. Finalize com raspas de cumaru, se desejar.

Receita antiga: Biscoito pinguelote

Categoria: Padaria

Rendimento: 25 biscoitos

Tempo médio de preparo: 1h e 15 minutos

Autora da receita: Noeme Afonso de Moraes

Ingredientes	Quantidade	Medida	Medida caseira
Fubá mimoso ou comum	300	g	2 xícaras de chá
Água	240	ml	1 xícara de chá
Leite	240	ml	1 xícara de chá
Açúcar cristal	105	g	1/2 xícara de chá
Manteiga ou banha	20	g	1 colher de sopa
Sal	2	g	1 pitada
Fermento em pó	2	g	1 colher de café
Farinha de trigo	QB	QB	Suficiente para dar o ponto
Óleo	480	ml	2 xícaras de chá

Passos

1. Em uma panela, misture o fubá, o açúcar e o sal
2. Adicione a água e o leite, mexendo bem para não empelotar.
3. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar e soltar do fundo da panela (consistência de angu mole, mais firme).
4. Desligue o fogo, acrescente a manteiga e misture bem.
5. Deixe a massa esfriar.
6. Acrescente o fermento em pó e a farinha de trigo na massa até dar o ponto para enrolar.
7. Modele os biscoitos em formato de rolinhos compridos.
8. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e frite os biscoitos sem encher a panela até ficarem dourados.
9. Escorra em papel-toalha para retirar o excesso de óleo.
10. Polvilhe com açúcar e canela a gosto (opcional).

Infográfico: usos gastronômicos do milho, fubá e farinha de fubá

USO GASTRONÔMICO DO FUBÁ E DO MILHO POR TIPO DE MILHO

BRANCO CRIOULO

Bolo mimoso, polenta mole

AMARELO OU LARANJA CANJICA

Bolo mimoso, cremes, broinhas com a técnica carolinas (broa de xicara)

VERMELHO CRIOULO

Pão de milho vermelho, angu, broa

AMARELO OU LARANJA TRADICIONAL

Cuscuz crioulo, angu caipira, bolo de roça

AMARELO TRANSGÊNICO

Para alimentação humana, produtos de padaria

HÍBRIDO OU DOCE

Para alimentação humana, milho de pipoca e milho verde premium, farinha de fubá de canjica

USO GASTRONÔMICO DO FUBÁ POR TIPO DE MOAGEM ARTESANAL

MONJOLO

Caldos, beiju de massa, cuscuz grosso, farofa, pirão, farinha pubada para pães e bolos

MOINHO D'ÁGUA

Broa e pães de milho, angu de pedra e ferro, cuscuz, bolo caipira, polenta firme

MOINHO ELÉTRICO

Polenta lisa, bolo de padaria, cuscuz, misturas industriais

FARINHA PUBADA

Broas, pães e bolos pubados, beiju de massa, cuscuz e bebidas fermentadas

FARINHA TORRADA

Farofas, empanados, sopas, tutu e caldo

FARINHA FLOCADA

Polenta instantânea, mingau, cuscuz, creme de fubá, bolo, empanados, milharina, floção de milho

USO GASTRONÔMICO DOS TIPOS DE FARINHA DE FUBÁ

VOCÊ SABIA?

Na Escola de Gastronomia do Senac MG, a pesquisa gastronômica, como esta sobre o fubá e suas farinhas, contribui para o aprofundamento técnico dos nossos alunos quanto aos diferenciais do sistema produtivo e ao melhor uso do ingrediente, abordando sua origem, saudabilidade, mercado, cadeia produtiva e possibilidades de aplicação. Esse processo forma um aluno-pesquisador, capaz de criar produtos e pratos que aliam alta qualidade técnica às demandas do comércio alimentar, tanto em receitas da tradição mineira quanto em propostas inovadoras da culinária contemporânea, como as apresentadas neste livro.

Apresentação da pesquisa no 28º Festival Cultura e Gastronomia de Tiradentes



Ação no 28º Festival Cultura e Gastronomia de Tiradentes
Acervo do Primórdios.

PRIMÓRDIOS DA
Cozinha Mineira



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Sesc

Senac, integrado
ao Sistema
Fecomércio MG

FESTIVAL
CULTURA E
GASTRONOMIA
TIRADENTES